بين رينشو

أسرار السعادة

100 طريقة لتحقيق الشعور بالرضا

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

أسرار
السعادة

أسرار السعادة

100 طريقة لتحقيق الشعور بالرضا

بين رينشو

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

THE SECRETS OF HAPPINESS

100 Ways to True Fulfilment

Ben Renshaw

JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

أهدى هذا الكتاب لابنتى "إنديا" التى هى
رمز سعادتى فى الحياة.

شكر وتقدير

يعد الامتنان بوابة الوصول إلى السعادة. شكرًا لزوجتى فيرونيكا، فقد أمدتنى بمشاعر الحب والصداقة والمدح. كما أتوجه بالشكر إلى "روبرت هولدن" لكونه مصدرًا لا ينضب من الحكمة والإلهام والصداقة. شكرًا لـ "ديفيد وايت" لأنه أحدث فارقًا حقيقيًّا فى هذا الكتاب، وأنا أعتز بدعمه وصداقته. شكرًا لكل أفراد عائلتى لإيمانهم بى. شكرًا لكل من أسهم فى مشروع السعادة على روح الدعم والمساندة التى تمتعوا بها. شكرًا لمحررتى "جوديث كندرا" على تشجيعها الدائم.

مقدمة

ما فكرتك عن السعادة؟ هل تجدها فى الاستلقاء على شواطئ البحر المتوسط؟ هل تعنى الحرية المالية بالنسبة لك؟ هل تكمن فى شراء زوج جديد من الأحذية؟ هل تعنى الجلوس فى ظهيرة يوم إجازتك فى الحديقة، أم أنها تتمثل فى الفوز فى مباراة للتنس؟ أيًّا كانت ما تعنيه لك، فأنت تعرف أن هذا الشعور لن يستمر للأبد، ولكن ماذا إذا كانت هناك طريقة أخرى؟ ماذا إذا كان من الممكن أن تستمر هذه السعادة أبدا؟

يستعرض هذا الكتاب المعنى الحقيقى للسعادة. فهو يكشف المعوقات التى تعوقنا عن الشعور الكامل بها، كما أنه يذكرنا بما علينا القيام به لكى نحظى

بها. إنه ثمرة عملنا فى "مشروع السعادة"، وهى مؤسسة فريدة تقدم دورات تدريبية عن السعادة والنجاح والعلاقات الإنسانية.

فى عالم اليوم الذى يتسم بسرعة الإيقاع وعدم القدرة على التنبؤ بما سيأتى، من الحكمة أن نكتشف معنى السعادة. اختر السعادة. استشعرها. اعرفها. أمسكها. تنفسها والعب بها؛ فهذا هو ما يتناوله الكتاب. فى النهاية سوف تجد أنه يساعدك على التوقف عن السعى وراء السعادة والعودة لمنزلك حيث تجد مكانًا للسلام والإشباع الحقيقيين.

١

أنت سعيد بالفعل!

انظر لشعاع الشمس، ستجده مضيئًا، مشعًا، دافئًا، **مليئًا** بالحيوية. المشكلة أننا لا نراه دومًا.

ينطبق نفس الأمر على سعادتنا الداخلية؛ فهى **بالفعل** موجودة بداخلنا، وهى بالفعل موجودة فى **أعماقنا**.

إننا نولد سعداء. فالسعادة توجد فى شريط **الحمض** النووى الخاص بكل واحد فينا. نحن **نعرف** بفطرتنا ما تعنيه السعادة، وليس علينا سوى **أن** نكتشفها.

ثم تأتى اضطرابات الحياة، وتجلب معها النزاع والألم والحزن وانكسار القلب. وعند معايشتنا هذه العواصف، نبتعد عن سعادتنا، وننعزل عنها وتصبح ذكرى منسية، وفى بعض الأحيان نحتاج لناقوس يذكرنا بها.

إن هذا الكتاب معنِىٌّ بربطك مرة أخرى بما هو داخلك بالفعل - ذلك الشعور بالسعادة.

كن مستعدًّا للبدايات الجديدة.

٢

اختر السعادة

استرجع صباحك فى ذهنك، وتذكر ما قمت به اليوم منذ استيقاظك: هل كان أداؤك رائعًا؟ هل استيقظت وتألقت أم استيقظت وتألمت؟ هل بدأت يومك بقولك: "يارب امنحنا خير هذا اليوم" أم أنك بدأته بقولك: "يارب اعصمنا من شر هذا اليوم؟". ما الاختيارات التى اتخذتها فى اللحظات الأولى من استيقاظك من النوم على وجه التحديد؟ عندما أطرح هذا السؤال على أغلب الناس يجيبون بشىء من قبيل: "أغلق جرس المنبه"، "أتناول الشاى أو القهوة؟"، "ماذا سأرتدى؟"، "أطعم الكلب"- وكل أمور نحن مبرمجون عليها. ثم

أسألهم ما إذا اختاروا عن وعى منهم أن يكونوا سعداء. ستجد أنه نادرًا ما يحدث ذلك.

من السهل أن تنسى أن السعادة اختيار نختاره. فكما نختار ما نرتديه، يمكننا أن نختار توجهنا فى الحياة. إن اختيار السعادة أشبه بعقد النية على السعادة - النية القوية، التى بمجرد أن يتم استغلالها سوف تفجر بداخلك كمية كبيرة من الفرح.

لا تضيع لحظة واحدة. بمجرد أن تستيقظ فى الغد اختر السعادة وراقبها وهى تؤثر فى يومك.

السعادة اختيار.

٣

السعادة مجانية

ما الشىء الذى أخبرت نفسك أن عليك القيام به للفوز بالسعادة؟ لأى مدى تعتقد أن عليك العمل للفوز بها؟ كم عدد الساعات التى تخصصها له؟ كم عدد الساعات الإضافية التى تعتقد أنها مطلوبة منك للفوز بالسعادة؟

لقد نشأ الكثيرون منا معتقدين أن عليهم اكتساب السعادة. على سبيل المثال: "ليس هناك ما هو أجمل من الحصول على وجبة غداء مجانية". نحن نشك فى صحة هذه الجملة، حيث نخبر أنفسنا أنه

يجب أن يكون هناك ثمن للسعادة؛ ونتيجة لذلك نعمل بجد من أجل الحصول على السعادة.

فكر فى إمكانية ألا تكون السعادة نتيجة لعمل مضن - أن تكون مجانية.

إنها موجودة بداخلك.

دع هذه الفكرة تساعدك على التخلص من العقبات التى تعوق طريقك. قل لنفسك: "العقبة التى تقف فى طريق سعادتى هى ..."، واستمع لإجابتك. إن استعدادك للتخلص من العقبات التى تحول بينك وبين سعادتك هى ما يجعلك تحصل عليها مجانًا.

السعادة مجانية.

ليس عليك أن تعمل لتفوز بها.

٤

السعادة حالة ذهنية

لقد جاءتنى سيدة أعمال ناجحة صنعت نفسها بنفسها؛ لأنها تعانى الإحباط وعدم السعادة. كان لديها منزل رائع وطفل جميل وحياة خاصة بها، لكنها اعترفت بأنها تفتقد شيئًا ما ... تفتقد السعادة.

لكل منا قصة مع سعادته التى تركته وهربت منه. وللأمانة، ليس هناك أحد مستثنى من تلك القاعدة، ولا حتى الأغنياء أو الجميلات أو المشاهير - المشكلة أننا نبحث عن السعادة فى المكان الخاطئ.

إن السعادة ليست شيئًا ملموسًا، إنها حالة ذهنية. لذا، تعلم أن تنمى حالة ذهنية تقودك إلى السعادة. تخيل نفسك خاليًا من المخاوف أو القصور أو المشتتات. تخيل عقلك مثل بحيرة هادئة. ثم خذ قرارًا بالتخلى عن تفكيرك المضطرب وشاهد فقاعات السعادة وهى تتصاعد من القاع.

توقف عن البحث عن السعادة
فى المكان الخاطئ.

٥

السعادة حالة طبيعية

بعد أن قضيت طفولتى فى التدريب على آلة الكمان، أدركت فـى النهاية بعد الكثير مـن البحث بداخلى أن عزف الموسيقى واتخاذها مهنة أمر لا يناسبنى، وأدركـت أن مـا يشدنـى بالفعـل هـم الأشخاص بمشكلاتهم، والبحث عن حلول لها.

لذلك بدأت دراسة علـم النفس وتحليل المشكلات؛ فدرسـت الألم والصـراع والنـزاع وضعـف الحيلة والإدمـان والمعاناة وزيـادة المعاناة، حتـى أصبحت خبـيرًا فى تحديد المشكلات. وعلى الرغم من حبى للمشـكلات، أدركت أن الجميع يبحث عن السعادة،

أيًّا كانت ما تعنيه لهم. كما أنني أدركت أيضًا أنه بمجرد معالجة المشكلات، سوف تظهر السعادة بشكل تلقائى.

منذ الأيام الأولى التى أعدت فيها تقييم توجهى لحل المشكلات، أدركت أن السعادة حالة طبيعية لا تتطلب العلاج، وأصبحت الآن - عندما يأتى لى عميل - أركز على السعادة الكامنة بداخله بدلاً من التركيز على مشكلاته، وسمحت لذلك أن ينعكس على نموه وعملية شفائه.

إذا كنت سعيدًا،

فلا بأس فى ذلك.

٦

السعادة هى قرينك الأبدى

هل تعانى خوفًا مرضيًّا من الالتزام؟ هل تجد نفسك تريد الهرب عند أول عقبة تواجهك فى أية علاقة؟ هل تشعر بأنك واقع فى شَرَك وأن شريك حياتك يخنقك؟

إذا كان الأمر كذلك، فالآن جاءت فرصتك للشفاء. تخيل علاقة تتم فيها تلبية جميع احتياجاتك - علاقة تخلو من المشكلات. تخيل نفسك وأنت محاط بالمساحة والدعم اللذين ترغب فيهما. هل يبدو ذلك جيدًا بالنسبة لك؟ هذا هو ما تقدمه لك

السعادة بل وأكثر؛ كل ما عليك هو أن تترك نفسك تستقبلها.

أنا أحب فكرة أن تكون السعادة ملكًا لك للأبد؛ فهى لن تخذلك أبدًا، ولن ترفضك أو تهجرك. ويرجع هذا إلى أن السعادة متاحة ٢٤ ساعة طوال أيام الأسبوع. فعندما يقول الناس إنهم لا يجدون السعادة، أو إنها تخلت عنهم، فإن الحقيقة أن وعيهم بالسعادة هو الذى اختفى لبعض الوقت. ومجرد إدراكك أن السعادة هى قرينك الأبدى، تربط نفسك بها كل يوم أكثر من ذى قبل.

سر فى دروب السعادة

وتشبث بها.

٧

السعادة غير أنانية

ازدحام مروري آخر. أنت متأخر. سمح لك شخص بأن تتقدم عليه وتشق طريقك. هل يملؤك الشعور بالخير والود؟ هل قابلته بابتسامة عريضة؟ أشك في ذلك!

لسوء الحظ، تجعلنا الضغوط نتسم بالأنانية، فننسحب ونتطوى على أنفسنا بل ونصبح عدوانيين أيضًا. ولا يصبح لدينا ما نقدمه. وعندما نقدم شيئًا يصبح عطاؤنا مشروطًا.

على الصعيد الآخر، عندما نكون سعداء تصبح لدينا رغبة طبيعية فى العطاء دون مقابل. لذا، تسمح للسائق أن يتجاوزك ويتقدم عليك دون حتى أن تنتظر منه أن يلوح لك بيده.

أحد أكثر المعتقدات غير المفيدة عن السعادة هى أنها أنانية. وليس هناك شىء أبعد عن الصحة من ذلك؛ فالأشخاص السعداء أكثر انفتاحًا واستعدادًا لمد يد المساعدة للآخرين.

دع سعادتك تساعدك

على العطاء.

٨

السعادة وجهة نظر

كان "جون" فى موقف صعب فى الحياة؛ فقد كان مسئولاً عن والده المسن طوال الوقت، وكانت نظرته للحياة سيئة للغاية. ومن خلال عملنا معًا أصبح من الواضح أنه فى حاجة لتغيير رؤيته لوضعه.

لقد وافق على أن يرى أن هناك هدايا يرسلها ويستقبلها كل يوم. وقد ساعده ذلك على تنمية شعور أكبر بالرضا بداخله فى اهتمامه بوالده المسن ورعايته.

لا يمكننا دومًا تغيير ظروف حياتنا، وقد لا نرغب فى ذلك أيضًا. كل ما يمكننا القيام به هو تغيير نظرتنا للحياة لنظرة أكثر إشراقًا. سل نفسك: "كيف يمكننى أن أرى حياتى بشكل مختلف؟"، واترك إلهامك يقودك للأمام.

غير وجهة نظرك

حتى تغير حياتك.

٩

آمن بالسعادة

هل تؤمن بأن السعادة حلم مستحيل؟ هل تؤمن بأنها دائمًا ما تتبع بمشكلة؟ إذا كان الأمر كذلك، فليس من العجيب أن ترى السعادة تهرب منك؛ فما تؤمن به هو ما تحصل عليه. لذا، غير هذه المعتقدات وغير واقعك.

سل نفسك: "ماذا سأخسر لو لم أؤمن بالسعادة؟". هل يمكن أن يكون الثمن باهظًا؟ هل الثمن هو عدم الفرح والإشباع والثقة؟

ركز الآن على كيفية الاستفادة من إيمانك بالسعادة مرة أخرى. إن الإيمان بالسعادة يعزز ثقتك بنفسك كثيرًا، كما أنه يزرع بذور الاحتمال التى يمكنك أن تغذيها حتى تمتلئ باليقين المثمر.

سوف نرى السعادة، عندما نؤمن بها.

١٠

للحجم أهميته

عندما تكون سائحًا وترى شيئًا عظيمًا مثل برج إيفل. أو جسر البوابة الذهبية أو قصر تاج محل، يصبح من السهل أن تفقد نفسك فى عظمة المشهد. وتنسى أهمية التفاصيل اللازمة لوصوله للشكل الذى هو عليه.

وينطبق الشىء نفسه على الحياة. فقد تغمرنا عظمة الحياة بالكامل ونتجاهل التفاصيل غير العادية التى تسهم فى خلقها.

حان الوقت لأن نعيد تركيزنا على التفاصيل الدقيقة التى تحدث لنا فى كل لحظة، والتى إن قدرناها حق قدرها لأضافت لحياتنا قيمة وأهمية أكبر.

عندما أسأل الناس عما يسعدهم، أجدهم يتحدثون عن أمور صغيرة مثل ابتسامة أو إيماءة لطيفة أو باقة زهور، أو مجرد أن يقول لهم شخص شكرًا.

بمجرد أن تتبنى هذا التوجه، سوف تدرك أن كل دقيقة مليئة بهدايا الحياة.

استمتع بتفاصيل
اليوم الصغيرة.

١١

السعادة غير... عقلانية

هل أنت سعيد؟ لا، فلدىَّ الكثير من الأمور كى أقوم بها.

هل أنت سعيد؟ لا، فليس لدىّ رصيد كاف فى البنك.

هل أنت سعيد؟ لا، فليس لدىَّ شريك فى الحياة.

والقائمة لا تنتهى.

تخيل كونك سعيدًا على الرغم من كل ما سبق؛ فهذه هى السعادة الحقيقية، وهى التى تحدد الصعوبات

ولكنها لا تنحنى أمامها. إنها تضمها برضا ولكنها لا تفقد معناها.

فى مشروع السعادة، نصف لعملائنا "السعادة غير العقلانية". إنها السعادة التى تسمو فوق المشكلات اليومية التى نعانيها جميعًا. سل نفسك: "هل أنا مستعد لأن أكون سعيدًا سعادة غير عقلانية؟". لاحظ أى مقاومة قد تكون لديك لهذه الفكرة وابتسم.

اصنع قائمة بالأمور التى "تحتاج إليها" لكى تكون سعيدًا، وتخلص منها.

١٢

توجه بالشكر

ما الذى تشعر به عندما تكون سعيدًا؟ إن أغلب الناس يتحدثون عن الشعور بالامتنان الغامر لأسرهم وأصدقائهم، وعن التقدير الحقيقى للأمور الصغيرة الموجودة فى الحياة، وخالص الشكر للمنح والهدايا الكثيرة التى يحصلون عليها كل يوم. ومما لا شك فيه أن الامتنان والسعادة يسيران مع بعضهما جنبًا إلى جنب.

إن توجيه الشكر ليس طريقة لكى تصبح سعيدًا؛ ولكنه انعكاس لتقديرك للحياة. تدرب عليه الآن. فكر فى ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لها. ابدأ

بالأمـور الصغيرة أولاً. علـى سبيل المثال، قد تشعر بالامتنـان لاستيقاظـك فـى الصبـاح، وقـد تشعر بالامتنـان لحصولك على فرصـة عمل أو لأن لديك صديقًا معينًا فى حياتك.

وأنت توجه الشكر، سوف تجد المزيد من الأشياء التى تحمد الله عليها.

اجعل الامتنان توجهًا لك

فى الحياة.

١٣

المتع تفنى

لدينا جميعًا طبائع مختلفة. فمنذ قديم الأزل ومجتمعاتنا تمزج السعادة بالسرور. لقد أصبحنا مدمنى أدرينالين ننتظر المتعة التالية التى تجعلنا نطير من السعادة، سواء كانت هذه المتعة هى الحصول على أطنان من الأموال أو التسوق أو قضاء إجازات غريبة أو تناول شيكولاتة لذيذة أو شرب مشروب منعش أو ممارسة العلاقة الحميمة. إلا أن المتع التى نسعى إليها لا يمكننا أن نحتفظ بها للأبد.

ويرجع ذلك إلى أن طبيعة المتع انتقالية وترتبط بحواسنا على وجه الخصوص. وعلى العكس، فإن طبيعة السعادة ترتبط بروحنا.

ليست هناك أى متع يمكنها أن تجلب لك السعادة، فالاثنان عالمان مختلفان. وليس هناك ما يسوء فى المتعة؛ فهى ممتعة، ولكن لا تتوقع أن تنبع السعادة منها مباشرة.

استمتع بالمتعة ولكن لا تبن سعادتك عليها.

١٤

لا بأس من بعض التعاسة

أحد الأسئلة الرئيسية التى تُطرح علىَّ باعتبارى مديرًا مشاركًا فى مشروع السعادة هو: "هل أنت سعيد دومًا؟". إحقاقًا للحق، لست كذلك دومًا! فأنا بالطبع أعانى بعض التعاسة. على الرغم من ذلك، فقد تعلمت أنه بمجرد أن تعقد معاهدة سلام مع التعاسة، لا تصبح هناك مشكلة. إن التعاسة رسالة؛ رسالة تخبرنا بشىء. وعندما أستمع لتعاستى عادة ما أجدها تخبرنى بأشياء من قبيل: تمهل قليلاً، استرح لبعض الوقت بعض الشىء واستعد توازنك.

فى المرة التالية التى تشعر فيها بالتعاسة، اسأل نفسك: "ما الذى تقوله تلك التعاسة؟ ما الذى يمكننى أن أتعلمه منها؟" تقبل الهدية التى تعطيها لك وواصل مشوارك. تذكر أن السعادة الحقيقية لا تعنى عدم التعاسة؛ وإنما القدرة على أن تكون ودودًا مع نفسك بغض النظر عما تشعر به.

إن تعاستنا تخبرنا بشىء ما. فاستمع لها.

١٥

السن ليست عائقًا

عندما كنت فى الثانية عشرة من عمرى، كنت أعتقد أن سنوات المراهقة سوف تكون أفضل سنوات حياتى. وعندما وصلت إلى السادسة عشرة، أصبح من الواضح بالنسبة لى أن سن العشرين ستكون أفضل سن لى. وعندما وصلت لمنتصف العشرينات، كنت أواسى نفسى بأن حياتى ستتحسن وأنا فى الثلاثينات - وما زلت أنتظر!

لقد حان الوقت لأن نتوقف عن استخدام السن سببًا لسعادتنا.

فليست هناك سن أنسب للسعادة، كما أن التقدم فى السن قد يجعلك تمر بتجارب مختلفة فى الحياة، ولكنه لا يضمن لأى شخص السعادة.

إذا كنت تنتظر سنًّا محددة لكى تصبح سعيدًا، فغير هذه النظرة الآن.

لا تؤجل سعادتك، فالآن هو أفضل سن للسعادة.

١٦

احتضن الماضى

عندما دخلت عالم التنمية الذاتية، أنفقت الكثير من المال فى محاولة التخلص من الماضى. فقد حضرت الكثير من الدورات التدريبية وقرأت الكثير من الكتب، وذهبت للكثير من الأطباء النفسيين لكى أتخلص من سطوة الماضى علىّ. وقد ثبت أن هذا مستحيل. ليس ذلك فحسب، بل إننى أدركت فى واقع الأمر أن معالجة الماضى تتم بقبوله بدلاً من رفضه.

ما المواضع التى لاتزال غير راض عنها فى ماضيك؟ وما المواضع التى تسبب لك الألم فيه؟ وما العلاقات التى لست راضيًا عنها أو لم تتحرر منها بعد؟ تخيل زيادة قبولك هذه المناحى من حياتك واعقد معاهدة سلام معها من خلال الإصلاح بينك وبين ذاتك والتخلص من حلة الحرب التى كنت ترتديها؛ فبذلك سوف تجد أن الحياة أخف وأن السعادة موجودة.

انظر لماضيك على أنه

صديق لك.

١٧

الآن هو المهم

كثيرًا ما يسألنى الناس: "متى تحدث السعادة؟" وتكون الإجابة هى الآن، الآن، الآن. إن إحدى أعظم الحقائق الروحية هى أن كل شىء تتمناه يوجد فى اللحظة الراهنة. المشكلة أننا نضيع أغلب وقتنا محبوسين فى الماضى أو مركزين على المستقبل، وبالتالى نضيع السعادة الموجودة لدينا الآن.

ما المواضع التى لاتزال غير راض عنها فى ماضيك؟ وما المواضع التى تسبب لك الألم فيه؟ وما العلاقات التى لست راضيًا عنها أو لم تتحرر منها بعد؟ تخيل زيادة قبولك هذه المناحى من حياتك واعقد معاهدة سلام معها من خلال الإصلاح بينك وبين ذاتك والتخلص من حلة الحرب التى كنت ترتديها؛ فبذلك سوف تجد أن الحياة أخف وأن السعادة موجودة.

انظر لماضيك على أنه

صديق لك.

١٧

الآن هو المهم

كثيرًا ما يسألنى الناس: "متى تحدث السعادة؟" وتكون الإجابة هى الآن، الآن، الآن. إن إحدى أعظم الحقائق الروحية هى أن كل شىء تتمناه يوجد فى اللحظة الراهنة. المشكلة أننا نضيع أغلب وقتنا محبوسين فى الماضى أو مركزين على المستقبل، وبالتالى نضيع السعادة الموجودة لدينا الآن.

استخـدم هـذه الفرصة فى التركيـز على الحاضر بكل ما فيه. أغلق عينيك وخذ نفسًا عميقًا واستشعر اللحظة. لاحظ رغبة عقلك فى الشرود. أعده بلطف إلى اللحظـة الراهنـة. بمـاذا تشعر؟ ألـزم نفسك التواجـد فـى هـذه اللحظة لتعطـى السعـادة أكبر فرصها.

عندما تنظر لساعة يدك،
ذكر نفسك بأن الوقت الحقيقى
هو الآن.

١٨

اصنع طريقًا للسعادة

هل سبق أن وجدت نفسك تحاول التفكير فى اسم شخص أو إجابة عن سؤال لم تجد له إجابة؟ كلما أجبرت نفسك على تذكر هذا الاسم قلت فرصك فى أن تنجح فى ذلك. وستجد أنك على الأرجح، بعد خمس دقائق عندما تقوم بشىء مختلف تمامًا، تذكرته فجأة.

هذه هى الطريقة التى تحدث بها السعادة. حاول أن تتوقف عن الاستفسار وعن استخدام التفكير المنطقى وسوف تظهر لك السعادة.

المشكلة أننا تدربنا على استخدام التفكير المنطقى وبرعنا فيه. ويقدر علماء النفس أننا ننتج حوالى ٤٠٠٠٠ فكرة فى اليوم. ولكن لا يمكنك أن تفكر فى طريقك إلى السعادة.

أنت بحاجة لأن تترك مساحة للسعادة، ويتطلب ذلك منك أن تصفى ذهنك من كل الفوضى التى تعتريه. إذا كنت تتأمل بالفعل، فهذه خطوة طيبة. أما إذا لم تكن كذلك، فقد يكون من الجيد أن تأخذ خمس دقائق كل يوم للجلوس دون القيام بأى شىء سوى أن تفتح الباب للسعادة.

المساحة والسكون
مفيدان للسعادة.

١٩

السعادة
ليست ... مكافأة

نحن نعيش فى عصر الدعاية والإعلان؛ ففى كل يوم يمطرنا الأثير بمئات الرسائل الإعلانية التى تغرينا بأن نتنازل عن وقتنا وطاقتنا وانتباهنا. ولكن هل نحن واضحون فيما نركز عليه؟

إن المكافآت هى الأهداف التى تتدلى أمامنا. وتخبرنا معتقداتنا بأننا لن نكون سعداء إلا إذا حققنا هذه الأهداف. على سبيل المثال، قد تكون المكافأة التى أنتظرها هى الترقية التالية التى سأحصل عليها فى العمل، أو الحصول على مزيد من الأموال أو شراء ملابس جديدة. وعلى الرغم

من ذلـك، فإن طريقـة التفكير تلك لا تـؤدى سوى لتأجيل سعادتك بشكل مستمر.

من الرائع أن تكون لك أهداف، ولكن تذكر أن قيمتها تكمن فى عملية تحقيقها وليس فى الناتج النهائى لها.

سـل نفسك: "ماذا أريـد؟ ما الذى أريـده حقًّا؟". استمـر فـى القيـام بذلـك حتـى تصـل للحقيقـة الأساسية.

كافئ نفسك مرة فى اليوم كى تتذكر أن السعادة متوافرة لديك الآن.

٢٠

السعادة عميقة وذات مغزى

قد تبدو لك السعادة شيئًا تافهًا وسطحيًّا، إلا أن السعادة الحقيقية فى واقع الأمر لها عمق يصل لصميم كيانك - قد لا تكون صورة الرجل السعيد المبتهج بعيدة عن الحقيقة.

إن فهم حقيقة السعادة يجبرك على أن تسأل أسئلة كبيرة فى الحياة - أسئلة على غرار: "من أنا؟"، "ما هدفى فى الحياة؟"، "ما الذى أريد أن أقدمه؟".

إن كونك سعيدًا يربطك بمصداقية تأخذك بعيدًا عن سطح الحياة اليومية. كما أنها تمكنك من الاحتفال بكل ما له أهمية لك.

سل نفسك: "ما الشيء الحقيقي والواقعي بالنسبة لي؟"، وضعه في مركز وجودك.

عش الحقيقة الخاصة بك لتكون سعيدًا.

٢١

السعادة عدوى، فالتقطها

هل أنت مستعد لقبول تحد وممارسة لعبة؟ إننى أريدك أن تشارك أول خمسة أشخاص تقابلهم خبرًا سارًّا مختلفًا. أجل، كل شخص يوازى نوعًا من السعادة. لاحظ ماذا سيحدث.

هذه اللعبة أحد أفضل التمارين الموجودة فى مشروع السعادة. سوف تندهش من الاستجابات التى تسمعها من الناس؛ حيث ترى الوجوه الخالية من التعبيرات تتحول إلى عيون متلألئة وابتسامات عريضة، وحيث يبدأ الناس فى التحدث والاستماع إلى حكايات سعيدة.

من الشائع أن ننتقص من قدر وأهمية الحياة أكثر مما نحتفل بها.

اطبخ وجبة شهية، أو ساعد صديقًا على الخروج من حالة اكتئاب، أو اجعل طفلاً يضحك؛ فهذه مذكرات قوية تذكرك بعظمة السعادة.

اعقد صفقة مع نفسك بأن تقتسم السعادة مع الآخرين.

٢٢

رحب بالسعادة

تخيل أنك أعددت عشاءً شهيًّا: الشموع تضىء والموسيقى تعزف وأنت تنتظر وصول ضيفك، وعندئذ سمعت طرقات على الباب. وبينما تفتح الباب، رأيت شعاعًا متألقًا يدخل الغرفة. مرحبًا بالسعادة!

تخيل أنك تدعو السعادة لتدخل حياتك كما ترحب بصديق. فى كل مرة تأخذ خطوة نحو السعادة سوف تقترب منك خطوتين أخريين لتأتى إليك. إنها رقصة بديعة.

إن حقيقة السعادة هى أنها رفيق رائع، وأنت تحتاج لأن تتعامل معها على أنها كذلك.

إذا أحسنت استضافة السعادة، سيصبح لها مكان دائم فى منزلك.

ادع السعادة لتدخل حياتك

كل يوم.

٢٣

كن
تلقائيًّا

ليلة العيد تقترب وتزداد عليك الضغوط لأن تكون سعيدًا. ومع تجمع العائلة، يضع كل شخص قناع الشجاعة على وجهه. التوتر مسموع والابتسامات المصطنعة تتشقق. فى بعض الأحيان نشعر بالتعاسة فى تلك الأوقات التى من المفترض أن نكون سعداء فيها.

لا يمكنك أن تخطط للسعادة؛ لأن محاولة تقديمها على طبق من فضة يقتل الإبداع والمتعة والفرح.

مـاذا إن تعاملت مع هـذا السيناريو مـن زاوية مختلفة؟

تخلص مـن الاستعـداد. اسمح لنفسك بـأن تكون تلقائيًّـا بدلاً من إجبار نفسـك على هذا التصرف. إن كونـك تلقائيًّـا يعنـى تخلصك مـن التوقعـات المسبقـة ثم التواجـد الكامل والاستعـداد والانفتاح على السعادة.

عندما تعتقد أنك تعرف ما سيحدث،
توقف، واسمح لنفسك بأن تكون تلقائيًّا.

٢٤

اجعل السعادة أولوية من أولوياتك

من السهل للغاية أن تختفى السعادة من قائمة أولوياتنا. فعندما تسيطر علينا متطلبات الأسرة والعمل والمنزل، نميل لأن نخسرها وسط اضطرابات الحياة. قد نؤمن بأنها ليست على نفس درجة الأهمية كأى شىء آخر موجود فى قائمة مهامنا، ونتيجة لذلك تصبح ذكرى بعيدة.

تعلم أن تضع السعادة ضمن أولوياتك.

لا تنتظر حتى تفرغ صندوق الوارد الخاص بك وتتم كل أعمالك؛ فدائمًا ما سيكون لديك شيء تقوم به. اتخذ القرار بأن تجعل السعادة تأتى أولاً. ضعها على كتفك كأنها شارة. اجعلها تتلألأ؛ اجعلها ملونة قدر إمكانك. إن التزامك بالسعادة سوف يضيف بعدًا جديدًا لأسرتك وعملك وحياتك.

اجعل السعادة من أولوياتك.

٢٥

سافر دون متاع

بما أن الحياة رحلة، يمكنك أن تختار الطريقة التى تسافر بها. فسواء كنت تسافر فى الدرجة الأولى أو فى الدرجة الاقتصادية فالاختيار لك، ولك مطلق الحرية فى أن تستمتع برحلتك.

إن الاختيار بأن تسافر دون متاع يعنى أن تتخلص من أى مخاوف أو شكاوى أو آلام تعوقك أو تمنعك من الطيران. إن سر الثبات فى الطيران هو استعدادك لأن تتخلص من أثقالك.

سل نفسك: "ما الذى أحتاج للتخلص منه كى أطير وأحلق فى الفضاء؟". على سبيل المثال، إذا كان الشعور بالذنب يثقل كاهلك، فالتزم بأن تسامح نفسك وأن تستعيد براءتك الطبيعية. وإذا كان الخوف يلعب دورًا كبيرًا فى رؤيتك للحياة، فاعلم أنك محبوس على الأرجح فى الماضى وأن الوقت قد آن لأن تتابع حياتك.

بما أننا نسير جميعًا فى هذه الرحلة، فإن قرارك بأن ترتدى العالم كحُلة خفيفة سوف يجعلك تطير بسلام.

كلما تخلصت من أعبائك،

زاد تحليقك إلى أعلى.

٢٦

المال ليس الحل

لقد ظهرت ذات مرة فى برنامج تليفزيونى يناقش ما إذا كان المال بإمكانه أن يسعدنا أم لا. وكان معى فى هذا البرنامج نماذج مختلفة: فائزون بجوائز اليانصيب، وأصحاب ملايين عصاميون، ومن ورثوا ثروة، ومن فقدوا ثروة. وأيًّا كانت خلفية المتحدث، كانت النتيجة النهائية هى أن المال يمكنه أن يستأجر لك السعادة، ولكنه غير قادر على شرائها.

إذا كان حقيقيًّا أن المال يساوى السعادة، فهذا يعنى أن كل شخص ثرى سعيد. ونحن نعرف أن الحقيقة ليست كذلك.

المال قد يساعد على الشعور بالسعادة ـ بالطبع يمكنه ذلك. على الأقل سوف يمكنك من مواجهة مشكلاتك بأسلوب لائق!

ابدأ بسؤال نفسك: "ما الذى يجلبه لى المال؟ هل هو الأمان أم صفاء الذهن، أم الحرية؟" أيًّا كان ذلك، ألزم نفسك بتحقيق هذه الأمور الآن دون أن يكون لديك بالضرورة الرصيد الكافى لتحقيقها.

المسألة لا علاقة لها بالمال، وإنما توجُّهك نحو المال هو الذى يحدث كل الفارق.

٢٧

توقف عن البحث

هـل سمعت قصـة الفيلسوف الصينـى الضاحك؟ القصة التـى تحكى عن رجل نشأ أمـيرًا، ثم تخلى عـن لقبه وخرج إلى العالم بحثًا عن الحقيقة. وبعد أن عاشـ سنوات من الزهد الصارم، قام ذات ليلة مـن نومه ليدرك أنه وصـل للحظة التنوير! فى هذه اللحظة ضحك الفيلسوف بصوت عال عندما أدرك أن ما كان يبحث عنه يوجد بالفعل فى داخله.

هذه هي النكتة الكونية.

أنت ما تسعى إليه! إن السعادة والفرح والسلام والإلهام وغير ذلك مما تبحث عنه موجود بداخلك. انظر حولك؛ وتوقف عن البحث. عد لمنزلك وأنت مدرك أن السعادة موجودة بداخلك.

ذكر نفسك كل يوم، أنك

ما تسعى إليه.

٢٨

ليست هناك قواعد

هل تشعر بأنك داخل صندوق؟ ألا تجد مساحة تتنفس فيها؟ هل يبدو لك الأمر أنك أوجدت مجموعة قواعد لكى تصبح سعيدًا؟

إذا كان الأمر كذلك، فوفقًا للدكتور "ألبرت إليس" مؤسس العلاج العقلانى الانفعالى، فهذا يعنى أنك تعانى حالة تعرف بـ "الجبرية".

"يجب أن أقوم بقائمة المهام الخاصة بى"، "يجب أن أكون لطيفًا مع الجميع طوال الوقت"، "لا يجب أن أغضب"، "يجب أن أحافظ على منزلى منظمًا"،

"يجب أن أرد على الهاتف بعد رنتين" - عندئذ لا عجب أن تشعر بأنك محبوس فى صندوق.

كل هذه القواعد تخترق حياتنا. الحقيقة أننا قد نحتاج لأن نتبع بعض هذه السلوكيات، ولكنها بمجرد أن تصبح قاعدة، تختفى رغباتنا الطبيعية وتتحول إلى عبء ثقيل.

سل نفسك: "ما الذى يجب أن يحدث لكى أصبح سعيدًا؟"، ثم تخلص من كلمة "يجب" وانظر ما إذا راقك الأمر على ما هو عليه أم لا.

حوِّل قواعدك إلى اختيارات.

٢٩

السعادة لا تستحق كل ذلك

إن وجود طفلة لدىَّ يعنى أن أخرج من منزلى بصورة أكبر، لأننى أسير معها فى المتنزه المحلى. ذات مرة، عندما شعرت بآلام فى معدتى لم أعرف سببها، قررت أن أستمع لما يعنيه هذا الألم. كان صباحًا بديعًا فى فصل الصيف، وكان من المفترض أن أشعر بسعادة كاملة، ولكن صوتًا بداخلى كان يمنعنى من ذلك.

"أنت لا تستحق أن تكون سعيدًا، لأنك لم تقم بما يكفى لكى تستحق السعادة. أنت لم تعمل بجد كاف

وتحقق ما يكفى وتسهم بالشكل الكافى لكى تستحق السعادة".

كان علىَّ أن أبتسم؛ لأننى لا أستطيع أن أخبر ابنتى "إنديا" أنها لا تستطيع أن تكون سعيدة لأنها لا تستحق ذلك!

إن الإيمان بأنك يجب أن تستحق السعادة وأن تكون جديرًا بها ينبع من شعورك بعدم الجدارة. تعلم أن تتقبل أن السعادة حقك فى الحياة وأنه ليس عليك أن تقوم بأى شىء لتستحقها.

استعد للسعادة دون أن تقوم بما يجعلك تستحقها.

٣٠

كن متفائلا

بما أننى حديث العهد بالأبوة، فقد خصصت جزءًا من بحثى للبحث عن أطفال متشائمين؛ ولكن كان علىَّ أن أجد واحدًا! أنا أعتقد أننا ندخل هذا العالم ونحن متفائلون، وأن التشاؤم سلوك مكتسب ينبع من الطريقة التى نفسر بها تجاربنا فى الحياة.

دعنى أسألك: من منا على حق - الشخص المتشائم أم المتفائل؟ كلاهما على حق؛ فالأمر يتوقف على كيفية رؤيتنا للأشياء. والاختيار لك؛ على الرغم من أن هناك علاقة قوية بين التفاؤل والسعادة.

لقد تأكد لى ذلك عندما عملت مؤخرًا مع شركة بوتس فى مشروع "ويلبينج ٢٠٠٢". كان البحث جاريًا لتحديد العوامل الرئيسية التى تسهم فى إحساسنا بأننا على ما يرام. ولقد سعدت لرؤية أن التفاؤل يحتل مرتبة متقدمة فى القائمة. إن استعداد الشخص لرؤية فرصة فى أى موقف تسهم فى إحساسه بأنه على ما يرام وأنه سعيد فى النهاية.

سل نفسك: "كيف يمكننى أن أرى مزيدًا من الفرص فى حياتى؟"، ثم اغتنمها!

ابحث عن عزائك وسلواك

فى كل مشكلة.

٣١

وقِّع عقد الاستعداد

هل سبق أن وجدت نفسك تتمسك بوجهة نظر معينة؟ تقاوم بعناد الأفكار والآفاق والرؤى الجديدة؟ غير قادر على الانحناء أمام التحديات؟ هل ستقوم بأى شىء بدلاً من تقبل وجهة النظر الأخرى؟

هل ستكون مستعدًّا للتخلى عن هذه المقاومة؟ إذا لم تكن مستعدًّا لذلك، هل ستكون مستعدًّا لأن تكون مستعدًّا؟

إننى كثيرًا ما أجد فى عملى مع عملائى أننا نحتاج للوصول باستعدادنا لأقصى درجة ممكنة، لأن

ذلك هو جوهر التقدم وأساسه، على الرغم من أن الخوف قد يعوقنا عنه.

الخطوة الأولى فى رحلة السعادة هى ببساطة أن تكون مستعدًّا، وهذا يعنى أن تفتح نفسك لاحتمالات جديدة بدلاً من التمسك بنفسك القديمة غير المرنة.

قس مدى استعدادك لأن تكون سعيدًا، وأعط نفسك درجة من ٠ إلى ١٠. تخيل نفسك مع كل يوم يمضى أنــك تتقــدم خطوة - ســوف يجعلك ذلــك منفتحًا للسعادة.

يبدأ استعدادك من تغيير وجهة نظرك.

٣٢

استمتع بالتفكير في الاحتمالات

عندما درست لأول مرة قوة العقل، كان التفكير الإيجابى قويًّا للغاية. وعلى الرغم من أن تنمية مجموعة أفكار إيجابية أمر مهم فقد وجدت أننى عندما أكون غير سعيد كانت أكثر الجمل غير المفيدة التى يمكن أن يقولها لى أى شخص هى "فكر بشكل إيجابى". لقد بدا الأمر زائفًا وبعيدًا عن المنطق، الشىء الذى جعل الأمور تزداد سوءًا.

ثم مررت بفكرة التفكير فى الاحتمالات. ويعنى التفكير فى الاحتمالات الاستعداد للتفكير فى طريقة تفكير أخرى. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالتعاسة، سل نفسك: "ما الاحتمالات التى يمكننى أن أفكر فيها الآن؟". يمكنك أن تفكر فى احتمالية أن تكون تعاستك تخبرك شيئًا تحتاج لأن تسمعه؛ وأن هناك درسًا ثمينًا عليك أن تتعلمه.

إن منحة التفكير فى الاحتمالات هى أنها تفتح أبوابًا جديدة وتخلق آفاقًا جديدة.

فكر فى الاحتمالات الممكنة.

٣٣

الآن، شيء جديد

هل تشعر بأنك واقع فى حفرة، ولا تستطيع الخروج؟ أغلب الظن أنك لم تخطط لأن تدخلها، ولكنك أصبحت هناك فى النهاية. من غير الممكن أن تكون قد استيقظت ذات صباح وقلت: "سوف أوقع نفسى فى حفرة اليوم؟".

إن الحقيقة أننا نجد أنفسنا فى حفرة دون حتى أن نعرف كيف حدث ذلك. اهدأ، فالمساعدة آتية.

اعلم أن كل لحظة تمثل بداية جديدة. ويوفر لك ذلك الفرصة لأن ترى الأمور بشكل مختلف وأن تتصرف بناءً عليها - يبدو الأمر بسيطًا ولكنه ناجح أيضًا.

كل ما تحتاج للقيام به هو أن ترى الحياة من جديد.

تخل عن تشاؤمك. تخل عن أحزانك والتزم ببداية جديدة. لماذا؟ لأن الهدايا التى ستحصل عليها لا تقدر بثمن.

كل لحظة تقدم لك

شيئًا جديدًا.

٣٤

اصفح أوَّلا

لدى "كيم" أسباب كافية لأن تصبح تعيسة طوال حياتها؛ فهى متزوجة من رجل عنيف مخادع، كما أنها عانت الإيذاء الجسدى لسنوات. وقد كان الطلاق النهاية الحتمية. لقد فازت بحضانة الأطفال وعادت إلى وطنها، ولكنها كانت لا تزال تشعر بأنها متألمة وحزينة.

على الرغم من أنها تخلصت من ظروفها التعيسة، فإنها لم تعرف طريقها للسعادة إلا عندما عملت معها من أجل مساعدتها على أن تسامح نفسها وتصفح عن زوجها السابق فى النهاية.

إذا كنت تبحث عن طرق للشفاء من الأحزان والضيق وانكسار القلب، فلا تبحث لأبعد من ذلك.

فالحل يكمن فى الصفح.

فهو الحافز للتغير. ويكمن سر الصفح فى الاستعداد له. لذا، دع الصفح يغمرك؛ فهو قادر على رفع آلامك وإعادة الحب إليك.

الصفح هو قرارك بأن تركز على الحب وتتخلص من كل شيء آخر.

٣٥

سامح نفسك

هل يمكنك أن ترى أن كمية الشكاوى التى تكنها تجاه نفسك تساوى كمية التعاسة التى تشعر بها؟ إن تخزين الشكوى فى صورة الحكم على الذات ومهاجمتها وإفساد المعتقدات الشخصية أحمال ثقيلة يصعب حملها.

الخطوة الأولى للتخلى عن هذه الشكاوى هى أن تسامح نفسك أولاً. إن مسامحة النفس تعنى استعدادك لأن ترى نفسك بشكل مختلف.

عندما تحكم على نفسك، تعامل معها بطيبة. وعندما تهاجم نفسك، اخفض السلاح الذى توجهه نحوها.

إن مسامحة النفس ليست أسلوبًا وإنما فلسفة؛ فمسامحة النفس ليست شيئًا تقوم به مرة واحدة، ولكنها أسلوب حياة. لذا، ذكر نفسك بأنك لست أفكارك أو تصرفاتك. إنك فى الواقع وجود روحى تعيد الارتباط به فى كل مرة تختار أن تسامح نفسك فيها.

اجعل المسامحة أسلوب حياتك.

٣٦

اصفح عن الآخرين

"إنه إنسان لا يطاق"، "إنها لا تستمع إلىّ أبدًا"، "إنه يريد أن يدمر حياتى". من تهاجم أيضًا؟ من تحكم عليه حكمًا سلبيًّا أيضًا؟ من لا تزال تشكو منه؟ كن صريحًا وأنت تسأل نفسك هذه الأسئلة، لأن درجة استعدادك للصفح عن الآخرين تعكس درجة استعدادك لأن تصبح سعيدًا.

إن فن الصفح عن الآخرين يتضمن إدراك الفرق بين وجودهم وسلوكياتهم. ومن الطبيعى أنك إذا كنت تعانى نوعًا من الإساءة فهذا لا يعنى أننى أقترح عليك أن تبرر تصرفات الشخص المسىء؛ فبإمكانك أن تسامح شخصًا وتلومه على سلوكه. إن الصفح عن الآخرين فى حقيقة الأمر يجعلك أكثر قدرة على فهم تصرفاتهم. وسوف يمكِّنك ذلك من شفاء أى آلام أو جراح، كما أنه سيجعلك حرًّا لأن تعيش حياتك بالكامل.

عندما تشعر برغبة فى المهاجمة،

قرر أولاً أن تسامح.

٣٧

كن أكثر لطفًا

فـــى مؤتمـــر عقدته مــع الإخصـائيــين الاجتماعيين الذيــن يعملون مــع مرضى السرطـــان، قالت سيدة تعليقًا مميزًا للغاية. فقد لاحظت أن المرضى الذين تعمــل معهم، ممــن كانوا على شفـا نهاية حياتهم، وجــدوا أن ما يُحدث فارقًا بــين تأقلمهم مع آلامهم ويأسهم هو درجة اللطف التى يتلقونها.

إن اللطف الحقيقي يساعد على التخلص من الأفكار السيئة، كما أنه يساعد على وضوح أكبر وهدوء نفسي أكبر، وكذلك فإنه يمكننا من الشعور بالحب والتقدير.

لا تتأخر عن تقديم هدية اللطف. فعندما تقدمه للآخرين سوف يمسهم بطرق لن تتمكن حتى من استيعابها؛ لأن اللطف يصل مباشرة إلى صميم المسألة.

التزم بفعل شيء لطيف كل يوم.

٣٨

المشاعر تحتاج للشعور

عندما دخلت عالم التنمية الذاتية، كان أحد أهدافى أن أخلص نفسى من المشاعر. فقد كانت مشاعر الغضب والخوف والتوتر تسيطر علىَّ. وكنت أؤمن خطأً أنه إذا لم تكن لدىَّ مشاعر، فسوف أصبح سعيدًا؛ وهذا أمر عارٍ تمامًا من الصحة!

إننا بشر، والمشاعر جزء أساسى من تكويننا. إذا لم نحترمها سوف نقع فى مشاكل - كل ما تحتاج إليه هذه المشاعر هو أن نستشعرها.

المشكلة أننا نضيق بمشاعرنا. ولقد حان الوقت لأن نغير هذه النظرة.

تعلم أن تتعايش مع المشاعر الصعبة التى تشعر بها من خلال تقبلها. وعندما تتقبلها ستجد أنها لم تعد لديها القوة التى كانت تفرضها عليك، وستكتشف فى الحقيقة أن هناك منحة فى كل شعور تشعر به.

تدرب على تقبل مشاعرك لتحصل
على هداياها الداخلية.

٣٩

أنت لست مشاعرك

قد تكون لديك مشاعر ولكنك لا تعرف ما هى. فى بعض الأحيان يكون من الصعب تذكر ذلك. أتذكر مريضة تدعى "كلارا" كانت تعانى اكتئابًا مزمنًا. وعندما عرضت نفسها على طبيب نفسى شخص لها حالتها قائلاً إن هناك مشكلة فيها. ففى أسوأ لحظاتها كانت تندمج مع مشاعرها وتعتقد أنها مرضها؛ وبذلك فقدت هويتها الحقيقية.

لقد تضمن عملنا معًا عملية التخلص من هذه الرؤية والفصل بين عالمى "كلارا". فى النهاية، تمكنت من التخلص من إحساسها ذلك، وأدركت

أنها ليست مشاعرها. لقد عانت تجربة الاكتئاب ولكنها لم تكن حقيقتها. قل لنفسك: "أنا سعيد" ثم قل: "أنا أشعر بالتعاسة". ما الفرق الذى لاحظته؟ استوعب المساحة بين نفسك وما تشعر به. يمكنك ذلك من إدراك أنك لست ما تشعر به.

لدينا جميعًا مشاعر ولكنها لا تحدد هويتنا.

احذر الدمج بين هويتك ومشاعرك.

٤٠

الخوف خلفك

"أريد الارتباط بشريك حياة ولكننى أخشى الرفض"، "أريد الذهاب لهذه المقابلة ولكننى أخشى الفشل"، "أريد أن أسافر ولكننى أخاف المجهول". نحن جميعًا نعرف هذا الصوت جيدًا، وأنا أسميه صوت الخوف. ولكن من الممكن أيضًا أن نسميه صوت الماضى.

أنا أؤمن بأن الخوف هو محصلة إدراكنا؛ وإدراكنا يحكمه ماضينا. على سبيل المثال، إذا كنت قد عانيت الرفض فى علاقة أو عمل سابق، فأغلب الظن أن ثقتك بنفسك سوف تتخلى عنك لا محالة!

لقد حان الوقت لأن نغلق الباب ونتخلص من سطوة الماضى علينا. انظر للخوف على أنه دليل كاذب يبدو حقيقيًّا، واعلم أن فهمك السابق دائمًا ما يكون قابلاً للخطأ.

عندما تشعر بالخوف سل نفسك:

"هل هذا الخوف حقيقى أم

أنه مجرد خوف؟".

٤١

اخرج من دائرة التوتر والخوف

هل تحب أن تقلق؟ هل تصف نفسك كمحترف قلق؟ هل وجدت نفسك ذات يوم خائفًا لأنك غير خائف؟

كن صريحًا مع نفسك للحظة: ما حجم القلق الذى تحتاج إليه لتحل مشكلة ما؟ لا شىء. إن القلق والخوف لا يقويان على حل مشكلة واحدة.

إلا أن محترف القلق يؤمن بأنه طالما أنه قلق فهذا يعنى أن كل شىء سيسير على ما يرام. إن القلق محاولة عقيمة للشعور بسيطرتك على الأمور، كما أنه يضيع كميات كبيرة من الوقت والطاقة، فضلاً عن أنه يدمر هدوءك وسلامك النفسى. فى الواقع، لديك كمية قليلة من السيطرة فى هذه الحالة. لذلك، إذا لم تتمكن من التأثير على شىء بشكل مباشر، تخلص منه وامض فى طريقك.

اكتب مخاوفك ثم تخلص منها.

٤٢

حتى هذا سوف يمضى

هل سبق أن دخلت فى مناقشة مع شريك حياتك؟ هل شعرت بالحقارة واعتقدت أن علاقتكما وصلت لنهايتها؟ كم استمرت معك هذه المشاعر؟

من المثير للسخرية أننا عندما نشعر بالسوء نظن أن هذه المشاعر ستستمر للأبد، على الرغم من أننا عندما نشعر بالفرح نعرف أن هذه المشاعر لن تستمر طويلاً!

المشكلة مع التعاسة أنها تنجح فى تدمير وجهة نظرنا وتتركنا نشعر كأننا نعجز عن التنفس.

نحن ننسى أن إحدى ضمانات الحياة أن التغيير أمر محتوم. فكل شىء يمضى - حتى التعاسة تمضى. تذكر ذلك فى المرة التالية التى تشعر فيها باكتئاب وتواجه فيها تحديًا؛ فهذا سيحدث فارقًا.

فى أوقات المحن قل لنفسك: "حتى ذلك سوف يمضى".

٤٣

لا تكن رقيبًا على نفسك

هل تعي الصوت الداخلي الذى يجعلك تلتزم الصمت، ولا تشارك بأفكارك أو حكاياتك لأن أى شىء تقوله عديم الأهمية؟ مرحبًا بـ "رقيب" حياتك. من بين التكتيكات الشائعة للرقيب:

- منعنا من الإسهام بأية أفكار فى الاجتماعات.
- إيقافنا عن مشاركة أفكارنا وحكاياتنا مع الآخرين فى حفلات العشاء.
- تثبيطنا عن إظهار روح الدعابة التى نتمتع بها.

- إعاقتنا عن القيام بالعمل الذى نحلم به.
- إخبارنا بأنه ليس علينا أن نفكر على مستويات تفوق مستوياتنا.
- السخرية من إحساسنا بالجدارة.

المشكلة أن هذا "الرقيب" يمحو كل شئ عنا. فنحن عندما نحذف أنفسنا من حياتنا، ما الذى يتبقى لنا؟ مجرد ظل. فنحن نتلاشى بالمعنى الحرفى. وإذا لم نكن هناك، فهذا يعنى أن سعادتنا ليست هنا أيضًا. قرر الآن أن تتجاوز "الرقيب" لتترك الآخرين يرونك على حقيقتك.

لا تحرم نفسك من أن تكون كل شئ يحاول "الرقيب" أن يمنعك عنه.

٤٤

توقف عن المحاولة

ضع هذا الكتاب جانبًا لدقيقة. الآن، حاول أن تلتقطه وترفعه. لا ترفعه فحسب؛ ولكن حاول أن ترفعه. ما الذى حدث؟ كيف شعرت؟ ما الذى فكرت فيه؟ الآن ارفعه. لاحظ مرة أخرى استجابتك. ما الاختلاف؟ هل لاحظت أن عدم محاولة رفعه جعلت الأمر سهلاً ولا جهد فيه؟

إن محاولة أن تكون سعيدًا ليست وصفة للسعادة، ولكنها تتطلب الكثير من الجهد والتفكير الحائر الذى يخرجنا من حالتنا الطبيعية. فنحن نحاول

تقمص حالة المحاولة عندما نصبح غير واثقين من كيفية القيام بشيء. ونحن نؤمن خطأ بأن بذل المزيد من الجهد سوف يجلب لنا النتائج التى نرغب فيها. ويصبح هذا محبطًا على وجه التحديد عند تطبيقه على السعادة؛ لأننا كلما حاولنا أن نكون سعداء، هربت السعادة منا.

سل نفسك: "كيف أبذل جهدًا أقل وأصبح أكثر سعادة؟" ثم اتبع الإجابة التى تحصل عليها.

إن المحاولة دليل على أنك
لا تثق فى نفسك.

٤٥

تخلص من الصراعات

لقد كنت مدمن صراعات. وكانت الأشياء السهلة لا تروقنى. أما زوجتى "فيرونيكا" فقد كانت تحب العكس تمامًا. فقد كان الشىء الذى يتطلب صراعًا لا يثير اهتمامها. لذلك اصطدمنا! كنت مقتنعًا بأن الصراع أمر ضرورى للسعادة، وكانت هى مقتنعة بأن الأمور الجيدة سوف تحدث من تلقاء نفسها. لقد تصارعت مع فلسفتها؛ حتى بدأت أراها تقتنع بسهولة. وقد ساعدنى ذلك على أن أغير وجهة نظرى.

سل نفسك: "ما حجم الصراع الذى يحتاج إليه الأمر منى لأصبح سعيدًا؟ ما حجم المخاوف المالية ومشاكل العلاقات الإنسانية ومآزق العمل والصحة التى أحتاج إليها؟ إذا أحرزت درجة عالية فى قائمة "حاجة قوية للصراع"، فتوقف عن ذلك الآن؛ فقد يفسد ذلك سعادتك بشكل خطير.

لكل منا طبائع مختلفة. إن السعادة لا تتطلب الصراع، بل تأتى من خلال ترك الأمور على حالها والسماح للأشياء بأن تصبح سهلة.

اكتب قائمة بأفضل طرق الصراع بالنسبة لك، ثم تخلص منها.

٤٦

أصدر حكم البـراءة

هـل سبق أن شعرت بالذنب لسبب غير واضح، وكأنك فى قفص الاتهام، وتحاكم على شىء لم ترتكبه؟

إن نوع الذنب الذى أتحدث عنه ليس مشاعر بقدر ما هو أسلوب حياة يسيطر على كل شىء ويسبب لك تعاسة وبؤسًا غير محتملين.

على سبيل المثال، قد تشعر فى العمل بأنك محتال، وقد تشعر بأنك تتخذ موقف الدفاع فى علاقاتك مع الآخرين، وأنك عندما تسترخى قد تعطى نفسك أوقاتًا عصيبة.

إن الشعور بالذنب أمر غير منطقى ومحبط للغاية. إنه ناتج المعتقد الخاطئ بأنك فعلت شيئًا خاطئًا. وعادة ما ينبع ذلك من شعور لازمك منذ الطفولة بأنك عديم القيمة. قرر الآن أن تعقد معاهدة سلام مع نفسك من خلال مصالحتها والتخلص من شعورك بالذنب.

أصدر قرارًا ببراءتك

واقرأه كثيرًا.

٤٧

توقف عن محاولة إبهار الآخرين

ماذا تفعل لكى تبدو فى شكل جيد؟ تملأ دولاب ملابسك بملابس غالية من أشهر الماركات؟ تستخدم كلمات مطولة فى حديثك؟ تحرص على ذكر اسم الشخص الذى تحادثه إلى أن تشعر بعدم الراحة؟ والقائمة لا تنتهى.

من المفهوم أن لدينا جميعًا حاجة قوية إلى الفوز بقبول الآخرين، وهذا أمر طبيعى، لكن المشكلة تحدث عندما نبدأ مساومة أنفسنا ونصبح غير حقيقيين.

عندما نشغل أنفسنا بشكل كبير بالحاجة إلى أن نبدو فى مظهر جيد فإننا نبتعد عن مركزنا. وهذا المركز هو الذى يوفر لنا أساس السعادة الحقيقية والفرح - هذا المركز هو كياننا الداخلى وقيمتنا، ولسنا فى حاجة لأن نزينه بأى شىء حتى نتقبله.

إذا لم يرك الناس كما أنت، فهذا الأمر يصف شخصيتهم أكثر مما يصف شخصيتك.

التزم بشخصيتك الأصيلة - واظهر بمظهرك الطيب الطبيعى.

٤٨

كن حقيقيًّا

منذ سنوات عديدة مضت استضاف مشروع السعادة "باتش أدامز" فى المملكة المتحدة. و"باتش أدامز" هو الطبيب الذى مهد الطريق لـ "فلسفة الفرحة" فى مجال الرعاية الطبية. وقد جسد الممثل "روبن ويليامز" شخصيته فى فيلم أنتج عن قصة حياته. لم تكن إنجازاته عادية ولم يكن رجلاً عاديًّا.

وللتعبير عن طريقته الفريدة فى كل شىء، كان "باتش" يرتدى ملابس تشبه ملابس المهرج. وقد يكون ذلك فى بعض الأحيان تحديًا. وهناك تجربة محددة تحضرنى الآن: كنا فى مطار "دبلن" فى طريقنا إلى "إدنبرة" مع آلاف من مشجعى لعبة الرجبى الإسكتلنديين فى طريقهم إلى بلدهم.

لن أنسى أبدًا التعبيرات التى كانت على وجوهم وهم يحاولون تقييم "باتش". لم يتمكنوا من فهم شخصيته. رجل طوله ٦ أقدام و٦ بوصات يضع شعرًا مستعارًا وردى اللون يصل لخصره؟ فى وسط المطار؟ على الرغم من ذلك، فاز "باتش" بتأييدهم فورًا عندما عبر عن شخصيته الحقيقية التى تختبئ وراء كل هذه الزينة.

إن كونك حقيقيًّا قد تبدو معادلة بسيطة للسعادة، إلا أن التحدى الذى تنطوى عليه قد يكون هائلاً. السر هو أن تستمع لقلبك وتتبعه، وأن تكون لديك الشجاعة لأن تخالف الآراء الشائعة وأن تحترم ما تقتنع به.

نمِّ قدرتك على أن تكون صريحًا وحقيقيًّا فى حياتك وعلاقاتك.

٤٩

لبِّ حاجاتك

باعتبارى أبًا حديث العهد بالأبوة، اتفقت أنا وزوجتى على أن نلبى حاجات ابنتنا. ومنذ ذلك الحين أدركنا أننا عندما نلبى لها حاجاتها تكون سعيدة، وعندما لا نفعل، تخبرنا بذلك!

لا يختلف الكبار فى ذلك الشأن. فكر فى حالتك عند تلبية احتياجاتك - سوف تؤدى عملك بشكل جيد، وسوف ينجح معك كل شىء. لكن عندما لا يحدث ذلك، تظهر المشاكل.

سل نفسك: "ما الموضع الذى لم تتم تلبية احتياجاتى فيه سواء فى عملى أو فى علاقاتى بالآخرين أو فى حياتى؟". على سبيل المثال، قد تكون فى حاجة لمزيد من الاعتراف بقدرتك فى عملك، أو قد تكون فى حاجة لأن يستمع إليك الآخرون فى علاقاتك، أو ربما تكون فى حاجة لمزيد من المتعة. بمجرد أن تحدد هذه الاحتياجات، كن مستعدًّا لتلبيتها.

كن مستعدًّا لأن تطلب من زملائك وأصدقائك الدعم الذى تحتاج إليه لكى تعطى نفسك الفرصة لكى تشعر بالإشباع الحقيقى.

الاحتياجات أمر طبيعى،
لذا عليك أن تحترمها.

٥٠

أعد تقييم التوقعات

عندما نطالع مجلة أو صحيفة نرى المشاهير نموذجًا يحتذى به. وقد يكون لذلك تأثير كبير على توقعاتنا لما "ينبغى" أن نكون قادرين على تحقيقه. وتعزز الدعاية هذه الصورة للسعادة التى لا يمكن تحقيقها.

لقد تعاملت مع هذه المشكلة عندما كنت أتحدث فى إحدى حفلات العشاء. كان الجمهور ثريًّا وقد اندهشت من استجابتهم لأسئلتى؛ فقد أفصح الأغلبية عن أن السبب الرئيسى لتعاستهم هو وجود توقعات عالية لديهم. ومن خلال عملى مع العملاء

فـــى التعامل مع توقعاتهم التـــى لا تتم تلبيتها، بدأنا نشكك فى صحة كل توقـــع ومصدره. وقد ساعدتنا هـــذه العمليـــة على إعـــادة تقييـــم ما هـــو ذو مغزى حقيقى وما هو سطحى.

سل نفسك: "هل تدعمنى توقعاتى أم تحط من قدرى؟". إن إعادة التقييم تلك سوف تقدم لك حسًّا جديدًا لما هو ممكن.

تخلص من التوقعات وافتح أبوابك للسعادة.

٥١

دع الانتظار وابدأ الحياة

ماذا تنتظر: مزيدًا من المال؟ أن تصل لوزن الجسم المثالى؟ العمل المناسب؟ شريك حياة مثاليًّا؟ إننا نشير لهذه الحالة فى مشروع السعادة بأنها مشكلة الانتظار؛ أى انتظار قطع حياتك المتناثرة كى تتجمع معًا قبل أن تصبح سعيدًا.

إن أخذ قرار بالتخلى عن مشكلة الانتظار والالتزام بالسعادة قد يكون نقطة تحول فى حياتك. عندما تبدأ العيش الآن، تعيد نفسك بحسم لمقعد القيادة. سل نفسك: "ماذا أنتظر؟"، "ما الذى أنتظره حقًّا؟". بعد تحديد المشكلات الحقيقية، تخلص منها.

سوف تنفتح جميع الأبواب بمجرد أن تخلص نفسك من هذه الحدود التى تفرضها عليها.

ليس هناك أى انتظار
يضمن لك السعادة.

٥٢

لا تصدر الأحكام، واعرف السعادة

إن الحكم على الذات يشبه سحابة سوداء تحلق فوقنا، أو شيئًا يخمد تعبيراتنا الإبداعية وفرحتنا التلقائية. والأحكام تتركنا بتعبير مشوه عن أنفسنا وتمنعنا من إشباع رغباتنا الحقيقية.

المشكلة فى الحكم على الذات أنه لا يقدم حلًّا على الإطلاق، وإنما مجرد مجموعة من الاتهامات الذاتية؛ جذورها تكمن فى الخوف. إن الأحكام الذاتية تبتعد ملايين الأميال عن النقد البناء.

يمكنك أن تقول للأحكام الشخصية بنفس الطريقة التى تحدثك بها: "ما مشكلتك؟"، "أنت لا تقومين بأى شىء صحيح"، "أنت فاشلة"، "أنت غافلة وجاهلة بكل شىء".

فى المرة التالية التى تصدر فيها حكمًا على نفسك، توقف وسامح نفسك، وكن مستعدًّا لأن تستبدل الأحكام الشخصية بقبول الذات.

التزم بقبول ذاتك

مرة كل يوم.

٥٣

لا للمزيد من التضحيات

منذ سنوات عديدة مضت ناقشت أنا وزوجتى "فيرونيكا" ما نستمتع به فى الحياة. كان لعب التنس ضمن أفضل الأمور التى أستمتع بها، فاقترحت علىّ أن أشترك فى أحد النوادى. لم أوافق على ذلك وقلت إنها رفاهية لا نقدر عليها، كما أن لعبة التنس تحتاج لوقت مكثف على الرغم مما تجلبه من متعة ومرح. بعد ذلك أدركت حجم التضحية التى قمت بها من خلال عدم اشتراكى فى ناد.

لذلك اشتركت فى أحد النوادى.

ما موقفك من التضحيات؟ هل تلعب دور الضحية فى العمل أو فى علاقاتك أو فى صحتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت لكى تتوقف عن القيام بذلك. كن مستعدًّا لأن تصبح كريمًا وسخيًّا مع ذاتك بدلاً من أن تضحى؛ فأنت تستحق ذلك.

عندما تتوقف عن لعب دور الضحية عدة مرات، ستجد أن لديك المزيد لتقدمه - فسوف تكون شخصًا اجتماعيًّا مبدعًا، متفائلاً، كريمًا وطيبًا.

إن التقديم للنفس يعنى أن لديك
المزيد لتقدمه للآخرين.

٥٤

كن فضوليًّا

عندما أراقب ابنتى "إنديا" وهى تلعب، أرى أن فضولها تجاه الأدوات اليومية التى نستخدمها - والتى أتعامل معها على أنها أمور مسلم بها - يخلق عالمًا من التعجب والإثارة.

ويعد المخترعون أيضًا مثالًا رائعًا للأشخاص الذين يتعاملون مع العالم بعين الفضول، والتفسير المستمر للأفكار والاحتمالات الجديدة. على سبيل المثال، نحن نجد "جيمز دايسون" - مخترع أول مكنسة كهربائية ليست بها حقيبة لجمع الأتربة - شخصًا

لـه قدرة مذهلة على تحويـل عقله الفضولى لفرص عمل استثنائية.

سل نفسك: "ما الذى يدهشك فى نفسك وفى حياتك؟" ثم تعجب من معجزة كونك على قيد الحياة.

وجه فضولك لشىء واحد كل يوم.

٥٥

ابتسم من حديثك لنفسك

ذات يوم استيقظت وأنا أشعر بالتوتر. لم يكن شيئًا قد حدث، ولكننى لم أشعر بالراحة. لم يكن هذا الأمر يحدث لى كثيرًا، لذلك قررت أن أتعامل مع الأمر. كان لدىّ اجتماع علىَّ أن أحضره وقضيت ساعة كاملة مع نفسى فى السيارة. عندما بدأت القيادة، حاولت أن أحدث نفسى لكى أتخلص من التوتر الذى كنت أشعر به. لم ينجح الأمر. ثم شعرت بتحول.

قررت أن أترك التوتر يتحدث معى.

تخيلته كصوت منفصل. أعطيته الإذن بالحديث واستمعت له على مدار نصف الساعة التالية. قال لى أمورًا مثل: "أنت لست بارعًا بالشكل الكافى. ما خطبك؟ أنت لا تقوم بما يكفى". ومع استمرارى فى القيام بذلك، أدركت أنه صوت انتقاد الذات. وقد ساعدنى هذا الإدراك على رؤيته كصديق قديم. وعندما عاد لحالته الطبيعية، شعرت براحة واستعدت قدرتى على التركيز مرة أخرى.

لدينا جميعًا أحاديث نحدث أنفسنا بها. احرص على أن تترك لها مساحة وألا تأخذها على محمل شخصى، لأن استعدادك لمصادقتها سوف يمحو تأثيرها.

إن ما تستمع إليه يمكن تغييره.

٥٦

تنفس بهدوء

إن التنفس هو جوهر الممارسات الروحية وهو ما يجعلنا نرتبط بقوة حياتنا، وعلى الرغم من ذلك، فإن أغلبنا يغفل عن إدراك القدرات الكامنة للتنفس.

من السهل فى خضم الحياة المزدحمة ألا نعى طريقة تنفسنا، مع أن التنفس له تأثير كبير على أدائنا للمهام. فعندما نشعر بالضغط، نتنفس بطريقة سريعة من السطح، الأمر الذى يعكس إحساسنا بالتوتر. على الصعيد الآخر، عندما نكون سعداء يصبح تنفسنا منفتحًا وكاملاً ومسترخيًا.

لنستخدم هذا التنفس الهادئ والمسترخى لنفيد به حياتنا اليومية.

ابدأ بالتركيز على تنفسك. ضع إحدى يديك على معدتك وضع الأخرى على صدرك. يجب أن يدخل النفس معدتك الأمر الذى تتأكد منه عندما ترى يدك تتحرك. ابدأ بالتنفس الخفيف ثم تنفس بعمق تدريجيًّا. سوف يفتح ذلك نفسك ويساعدك فى النهاية على الشعور بالراحة وعدم بذل جهد عند التنفس.

ابدأ يومك بأخذ نفس عميق

خمس مرات.

٥٧

وَلِّد الدفء بداخلك

فى ورش العمل الخاصة بالسعادة، سألت المشاركين عما يرتبط لديهم بالسعادة. كانت أشعة الشمس أكثر الإجابات شيوعًا، ثم يتبعها الضحك، لأن العيش فى المملكة المتحدة والاعتماد على الشمس كمصدر للسعادة ليس خطوة حكيمة! على الرغم من ذلك، فإن القدرة على توليد دفء داخلى أداة مهمة.

إذا كنت تعتقد أن الإحساس بالاسترخاء والتخلص من التوتر والتمتع بمزيد من الطاقة وحالة مزاجية أفضل ترتبط جميعًا بأشعة الشمس، فأنت محق. ولكننا فى حاجة لأن نتعلم خلق هذه الحالة عند وجود ضوء شمس أو فى حالة عدم وجوده.

إن أسلوب التخيل قد يساعدك كثيرًا فى هذا الأمر. ففائدة استخدام التخيل هى أنك تتصرف وكأنك فى الحالة التى تخلقها. خذ بعض الوقت وانظر ما إذا نجحت معك عملية التخيل التالية.

اجلس فى وضع مريح. أغلق عينيك وخذ نفسًا عميقًا. تخيل كأنك أمام شاشة سينما. اعكس صورة الشاطئ المفضل لك على هذه الشاشة. انظر للبحر الأزرق العميق، استمع لأمواجه، استشعر دفء الشمس على جلدك. لاحظ ما ترتديه، والطريقة المريحة التى ترقد بها والابتسامة الهادئة الموجودة على وجهك. ثبت هذه اللوحة، واغطس فيها - استمتع.

تخيل أشعة الشمس فى ذهنك كلما شعرت بالحاجة لمن يدعمك.

٥٨

الصحة
لها أهميتها

من بين الأشياء الأخرى التى ربطها المشاركون فى ورش عمل السعادة الخاصة بنا هى الصحة. على الرغم من ذلك، قابلت أناسًا ملهمين يعانون أمراضًا مزمنة ولكنهم يشعون سعادة وبهجة، وهذا يذكرنى دائمًا بأن السعادة الحقيقية لا تعتمد على الحالة البدنية. على الرغم من أنه ما من شك أنه من الأصعب أن تشعر بالسعادة إذا كنت تعانى مشكلة صحية، فإننى أعتقد أن المرض قد يكون معلمًا رائعًا يقدم لك دروسًا قيمة.

لقد تعلمت بالطبع أن أستمع إلى جسدى عندما أشعر بأننى متوعك صحيًّا. إن فهم ما يقوله لى وإدراك ما أتجاهله (الأمر الذى يلحق الضرر بى) يؤدى إلى إعادة التوازن لحياتى.

هل تجعل صحتك من أولوياتك؟ هل تعتنى بنفسك جيدًا؟ إذا لم تكن تفعل ذلك، اعزم على تغيير عاداتك. تحقق من أساسيات الصحة، مثل التغذية وممارسة التدريبات الرياضية ونمطك فى النوم لكى تتأكد أنك ستستعيد التوازن الصحيح. إن العناية بالصحة من المكونات الأساسية للسعادة.

استمع لجسدك، فهو يقول لك الكثير من الأشياء.

٥٩

ضع مساحة للاسترخاء فى جدولك

هل تجد نفسك مشغولاً للغاية، ومندفعًا وتعيش حياة مشحونة بالمشاغل لدرجة أن قراءة هذه الصفحة تبدو ذنبًا؟

إن الجداول المشحونة جعلت الوقت من أغنى المصادر الثمينة الموجودة اليوم. إننا نعيش فى عالم يتسم بوفرة المال وضيق الوقت - عالم يجعل الناس يفضلون إنفاق المال بدلاً من إنفاق الوقت.

تخيل عدم قيامك بأى شىء على الإطلاق.

أنا أعنى ذلك. خذ خمس دقائق كل يوم لا تقوم فيها بأى شىء.

خصص وقتًا لذلك فى جدولك الآن.

خصص وقتًا للتنفس، ووقتًا لكى تتواجد مع نفسك، ووقتًا لكى تستمع.

وقتًا لكى تشعر، ووقتًا لكى تتأمل.

هل تشعر بأنك أفضل حالًا؟ ستندهش من السرعة التى يعمل بها هذا الأسلوب.

إن كل لحظة تدعوك للسعادة.

٦٠

كن شجاعًا

عندما نُسأل"كيف حالك؟" تأتى إجابتنا بسرعة وغلظة: "ليس سيئًا"، "ليس سيئًا تمامًا"، "ليس سيئًا للغاية". إننا نسمى هذه الحالة فى مشروع السعادة "حالة غياب السوء!".

من الاستجابات الأخرى التى تسير على نفس الوتيرة: "لا أستطيع التذمر"، "لا يمكننى التذمر"، "صابر"، "صامد"، "متماسك" أو "حى".

أمر غريب.

ماذا لو استجبت بقولك: "سعيد"، أو "مسرور" أو "بخير" أو "رائع"؟ أغلب الظن أنه سيلاقى بعدم تصديق.

ما من شك فى ذلك؛ فالإعلان عن سعادتك تصرف شجاع. فقد تشعر بأنك تسير عكس الموجة. وعلى الرغم من ذلك، من الضرورى أن تتحلى بالشجاعة لتقف مدافعًا عن سعادتك.

سل نفسك: "لأى مدى أنا مستعد لأعلن عن سعادتى؟". إن استعدادك لمشاركة سعادتك مع الآخرين سوف يجنى مكافآت رائعة.

إذا كنت سعيدًا،
أعرب عن ذلك.

٦١

أعد كتابة قصة حياتك

ألق نظرة على حياتك وسل نفسك كيف تفسر ما حدث. هل تعتبر نفسك شخصًا محظوظًا أم أنك سلسلة من التجارب التعيسة المؤلمة؟ أيًّا كانت رؤيتك، فإننى أتساءل عما إذا كان بإمكانك أن ترى أنها تتحدد بالطريقة التى تختار أن تراها بها أم لا.

قد يكون من الصعب عليك أن تتبنى هذه الرؤية، ولكن عندما تفكر فى تصرفاتك فى الأحداث المهمة فى حياتك، سوف ترى أنها حددت حقيقتك. هذا هو ما نسميه "قصة حياتك".

إذن، كيف يمكنك أن تصف "قصة حياتك" حتى الآن؟ هل كانت قصة ملهمة أم درامية؟ كوميدية أم تراجيدية؟ قصة حب أم قصة عذاب؟

لكل منا "قصة حياة" يحكيها. بمجرد أن تدرك أنك مؤلف قصة حياتك، يمكنك أن تبدأ فى إعادة كتابتها. على سبيل المثال، إذا كانت "قصتك" عن الفقد والألم والخيانة والجرح والرفض، فإن استعدادك للتخلص من رؤيتك تلك سيفتح لك أبوابًا جديدة.

استعد لأن تعيد كتابة "قصة حياتك" لكى تستمتع بالسعادة الآن.

حقق أعلى مبيعات من

قصة حياتك.

٦٢

دائمًا ما يكون هناك مخرج

هل تشعر بالإرهاق؟ التعب؟ الإحباط؟ لا بأس فى ذلك لأنه يعنى أنك مستعد لتغيير حياتك للأفضل.

عادة ما يكون الناس مشوشين عندما يخبروننى بالصعوبات التى تواجههم وأخبرهم بشىء إيجابى. على الرغم من ذلك، تعد الحيرة مهمة لأنها توضح لك بعض الأسئلة التى تطرح نفسها. فمن السهل للغاية أن تدخل فى حالة من الاعتزال عندما تصبح الأوقات صعبة بدلاً من أن ترى أن لديك اختيارات.

على سبيل المثال، عندمـــا تكون مضطربًا ومشوشًا، وتظـل تفكــر وتفكر ويصبـــح جهـــازك العصبى فى حالة قصوى مـــن التأهب، فهذه رسالة واضحة إلى أن هناك طريقة أفضل لإدارة حياتك.

عندما تصل لنقطة تبدو النهاية بالنسبة لك، قل لنفسك إنه حتمًا ما سيكون هناك طريق أفضل؛ فاستعدادك لتقبل شىء جديد سوف يفتح لك حلولاً جديدة.

تعد المشكلات فرصًا تنتظر من يراها.

٦٣

تخلَّ عن الشكوى

"رئيسى لا يقدرنى"، "شريك حياتى أنانى وكسول"، "علىّ دائمًا أن أتصل بأصدقائى لأحافظ على علاقتى بهم"، "كل شىء باهظ"، "الحياة ليست عادلة" - هل تبدو قائمة الشكاوى تلك مألوفة بالنسبة لك؟

المشكلة فى الشكوى أنك تعانى نتيجة لها، وقد يضعف جهازك المناعى بشدة من خلال التمسك بكل ما سبق.

سل نفسك: "ما الشكوى التى أتذمر منها وتفسد سعادتى؟".

بمجرد أن تحددها، استعد للتخلص منها واحدة تلو الأخرى؛ فاستعدادك لمتابعة حياتك سيؤتى ثماره.

استعد لكى ترى الحياة بشكل مختلف.

٦٤

عش بحكمة

فى صميم الفلسفة الصينية القديمة نجد هذا السؤال الأبدى: "هل تعلمت العيش بشكل جيد؟". أنا أعتقد أنه من المهم تأمل هذا السؤال كثيرًا؛ فهو يشجعنا على فهم واضح لمعنى العيش بشكل جيد، ويرشدنا لطريقة لعيش هذه الحياة.

لقد عرَّفت العيش الجيد فى الماضى بأنه اكتساب مبلغ محدود من المال، والقيام بالمهام الموجودة فى قائمة مهامى، والفوز فى مباريات التنس والتعرف على أصدقاء جدد. فلا عجب من أن تفر السعادة منى.

خذ دقيقة، أغمض عينيك، وركز انتباهك على قلبك وقل لنفسك: "ما الذى يعنيه العيش بشكل جيد؟". لا تنقح إجابتك. لاحظ الرسائل التى تتلقاها فقط والتزم بالعيش جيدًا. إن العيش الجيد يتطلب منك أن تستمع إلى "حدسك الداخلى" والذى هو صوت روحك.

إن العيش الجيد يعزز السعادة.

٦٥

لا حدود

تخيل أن السعادة تصلك مغلفة بإحكام فى صندوق بحيث لا يمكن أن تهرب! ومع أن الصندوق مغلق بإحكام، فإن سعادتك تراوغك. ومهما حاولت، فلن تستطيع أن تفتح الصندوق - هذا مستحيل!

إذا كنت تعتقد أن السعادة موجودة بكمية قليلة، فأنت على الأرجح تحتاج لأن تكتشف الموضع الذى تمنعها فيه من الوصول إليك؛ فالحقيقة أن السعادة لا حدود لها.

قل لنفسك: "إننى أجد السعادة بالطرق التالية: ...." واكتب إجاباتك. ومن الاستجابات الشائعة: "إن الكثير من السعادة أمر خطير"، "سوف يعتقد الناس أننى فقدت خريطتى". كن مستعداً لأن تسافر ١٨٠ درجة فى عقلك. تخيل صورة لسعادة غير محدودة واستمتع بالفرص التى تتيحها لك.

دع السعادة تخرج من الصندوق،
وراقب تألقها عند انتشارها.

٦٦

امنح حبك كاملا

لقـد قدمت نـدوة متميـزة فـى إحـدى المؤسسات الكبرى عن تغيير أسلوب الحياة. فى البداية، طلبت من الحضـور أن يفصحوا عن أهم ملكياتهم وأكبر نجاحاتهم. وعندما حان دورى فاجأت نفسى بقولى إن ابنتى "إنديا" تمثل كلا الأمرين بالنسبة لى.

كانت هذه فرصة كبيرة بالنسبة لى. ففى الماضى، كانت إجاباتى ترتبط بعملى، لكنى أدركت أننى أعطيت حبى بالكامل لـ "إنديا" لأنها أعطت لحياتى معنى جديدًا.

ليس المهم من تمنحه حبك، المهم أن تمنحه لشخص أو شىء مهما كان. وسواء منحته لطفل صغير أو لشريك حياتك أو لمشروع أو لبيت أو حديقة؛ فسوف تنغمس بالكامل فى عملية العيش الإبداعية.

امنح حبك بالكامل لمن تحب.

٦٧

اختر الأفضل، وانس الباقى

نحن نعيش فى عالم متعدد الاختيارات. فأمامنا الكثير من الخيارات سواء كان أى المنتجات تشتريها، أى الكتب تقرؤها، أى القنوات تشاهدها، أى الطعام تتناوله. لقد قدمت سلسلة مطاعم "ماكدونالدز" قائمة طعام "ماك"، والتى تتكون من ٤٠٤٥١ اختيارًا. تخيل تناول مجموعة مختلفة من نفس الطعام كل يوم طوال الـ ١١٠ أعوام القادمة!

نحن محكومون بما يناسبنا وبما هو أسهل لنا؛ فكل شىء متاح الآن. لكن الحقيقة هى أن الأمر عندما يتعلق بعمل اختيارات مميزة، يحتاج ذلك منك للوقت والصبر والإخلاص.

والسعادة تتطلب هذا الالتزام.

ركز على هذه الاختيارات التى تدعم سعادتك حقًّا، وتخلص من الاختيارات التى لا تحقق لك ذلك.

فى بداية كل يوم سل نفسك:
"ما الاختيارات التى تدعم
سعادتى اليوم؟".

٦٨

كن معلم نفسك الروحى

فى سن الرابعة والعشرين كنت أحضر برنامجًا للتنمية الذاتية فى أمريكا، وكنت أبحث عن مزيد من الحلول، وأريد المزيد من الحكمة. طرحت على مجموعتى اعتقادى بأننى سأصبح حكيمًا عندما أصل إلى سن الأربعين. وحتى أصل لهذه السن سأعانى الإحباط من المجهول.

ضحك الجميع! فقد كان أغلب المجموعة فوق الأربعين وكانوا لا يزالون يبحثون، ولم يشعر أحدهم بأنه قد صار حكيمًا. قال المدرب إن علىّ الاستماع إلى الحكمة التى تكمن بداخلى بدلاً من البحث عن إجابات.

لذلك بدأت رحلة الاستماع والتصرف بناءً على صوت الحكمة الذى ينبع من داخلى.

هل تعتبر نفسـك شخصًا حكيمًـا؟ أم أنك ترى أن الحكمـة شيء لا يمكن الحصـول عليه؟ قل لنفسك الآن: "أنـا شخص حكيـم". كيف تشعـر الآن؟ إن استعدادك لاحتضـان حكمتك الداخلية سوف يبدأ حوارًا جديدًا يحميك فى مشوار حياتك.

استمع وتصرف بناءً على صوت الحكمة الذى ينبع من داخلك.

٦٩

لا تيأس

فى أوقات الصعوبة، هل تتخلى عن إيمانك بالسعادة؟ عندما تصطدم علاقتك بشريك حياتك بالصخور، ويصبح العمل كثيرًا، وتختفى ثقتك بذاتك، من السهل جدًّا أن تفقد نفسك ويسيطر عليك إحساس بالتهكم والانعزالية.

عادة ما يكون البؤس والإحباط والعذاب أصدقاءك فى هذه الأوقات، وتصبح هوايتك لعب دور الضحية. إننى أعرف هذا الدور جيدًا؛ فقد لعبته كثيرًا من قبل: "يا لى من مسكين!"، "حياتى صعبة للغاية"، "لا أحد يفهمنى". إن دور الضحية ذاك لا يساعد أى شخص، بل إنه أكبر عقبة لرؤية قدراتك فى أى موقف.

فى هذه الأوقات التى تميل فيها للانسحاب تكون أقرب ما يكون للنجاح والتقدم المفاجئ.

وقد يكون بالقرب منك مفتاح يفتح لك الباب إلى إحساس أكبر بالسعادة. كن مستعدًّا لأن تتخلى عن انعزالك، وكن متاحًا لتجدك السعادة. سوف تظهر لك حلول جديدة من الممكن ألا تكون قد فكرت فيها من الأساس.

آمن بالسعادة.

٧٠

نحن جميعًا في المركب نفسه

كم مرة فى حياتك اليومية وجدت نفسك مركزًا على الاختلافات الموجودة بينك وبين المحيطين بك؟ سواء كان ذلك بسبب لونهم أو خلفيتهم الثقافية أو إيمانهم أو عملهم. لاحظ أنك فى كل مرة تركز فيها على اختلاف تخلق إحساسًا بالعزلة الذى يحول بينك وبين السعادة.

وإدراك أننا جميعًا بشر لنا نفس العقل والجسم والمشاعر البشرية هو تجربة معززة للنفس.

فنحن جميعًا من أب واحد. وهذا الوعى بطبيعتنا الأساسية يمكننا من أن نرتبط مع غيرن بسهولة أكبر، كما أنه ينمى عملية تواصل أكثر إشباعًا وإفادة.

إن إدراك الرابط بيننا كبشر يمكننا من أن يكون لدينا إحساس أكبر بالانتماء ووجود معنى فى حياتنا.

تخلص من رؤية الاختلافات

واستشعر إحساسًا

أكبر بالفرح.

٧١

افتح قلبك لهدايا العلاقات الإنسانية

إننى أتعجب دائمًا كيف يمكن للعلاقات فى لحظة أن تملأ حياتنا بهدايا رائعة ومواد كافية لحياتنا اليومية! هذه هى الرقصة التى تقوم بها العلاقات الإنسانية ما بين استقبال المزيد وإرسال المزيد.

كثيرًا ما نؤمن بأن ما يحول بيننا وبين السعادة هى مشاكل العلاقات الإنسانية التى نواجهها. إلا أن هذا وهم؛ فالحقيقة أنه إذا كان هناك شخص فى حياتك، فهذا يعنى أن هناك هدية يمكنك أن

تستقبلها وأن ترسلها. إنها هدايا هائلة؛ تتكون من بعض الأشياء مثل الحب والصداق والصراحة والدعم والتفكير والكرم والفكاهة والمتعة.

فى المرة التالية التى تجد نفسك فيها فى صراع قوة، وتشعر فيها بالغيرة أو الاستياء نحو شخص ما، اسأل روحك السامية: "ما الهدية التى تقدمها لى هذه العلاقة؟". ففى شدة الحياة التى نعيشها قد يكون من الصعب رؤية الهدايا الموجودة فيها، ولكنها دائمًا هناك.

أنت تستقبل الهدايا وترسلها

فى كل العلاقات الإنسانية.

٧٢

توقف عن عقد المقارنات

من أسرع طرق التعاسة مقارنة نفسك بالآخرين.

نحن جميعًا نقوم بذلك؛ فهى حالة اجتماعي، ولقد تعلمنا أن نقوم بذلك كطريقة لقياس أهميتنا.

مع من تقارن نفسك: مع شريك حياتك، زميلك فى العمل، شخص مشهور (شخص لم تقابله على الإطلاق!)؟

الحقيقة أنك ستشعر بأنك أفضل أو أسوأ. فسوف ترى أنك تتمتع بموهبة أكبر، وجاذبية أكبر ونجاح

أكبر أو العكس تمامًا. فى كلتا الحالتين، لن يمدك ذلك بسعادة حقيقية؛ فالأمر سيكون مؤقتًا.

إن الاستمرار فى مقارنة نفسك بالآخرين يضعفك؛ فهو يمنعك من تقبل نفسك كما أنت، كما أنه يمنعك من التعبير عنها بصراحة.

تعلم أن تقدر تفردك، لأن استعدادك للتخلى عن عقد المقارنات سوف يمكنك من المضى قدمًا بناءً على حقيقتك.

ركز على أوجه تفردك.

٧٣

التغلب على المحن

بينما كنت أكتب هذا الفصل، تلقيت اتصالاً هاتفيًّا من إحدى جاراتى. كانت مصدومة لأنها اكتشفت أن وكلاء العقار الخاص بنا قد أعلنوا إفلاسهم، بينما نحن فى خضم تصليحات كبرى فى العقار، وكانت أموالنا فى حسابهم فى البنك. وكنت أنا وعائلتى على وشك الذهاب لرحلة.

كانت هذه لحظة يجب أن أطبق فيها ما أنصح الآخرين به! كنت سأنفجر من الغضب وألاحق وكيل العقارات بنفسى، ولكنى قررت أن أطلب مساعدة

أصدقائى وألتمس مشورتهم وأتعامل مع الأمر خطوة خطوة.

هناك أوقات فى حياتنا نواجه فيها عقبات كبرى، وفى بعض الأحيان يكون من الصعب أن نتعامل مع الأمر بشكل بناء. إلا أننا نتمتع بالقدرة على أن نقف فى وجهها بطرق قد تعزز حياتنا بشكل أفضل.

فى المرة التالية التى تواجه فيها إحدى مشكلات الحياة، استخدمها فى مصلحتك. إن المشكلات تحدث كل يوم. ونحن عاجزون عن السيطرة عليها، ولكن يمكننا البت فيما إذا كانت ستسيطر هى علينا أم لا.

حتى المحن تقدم لك هدايا.

٧٤

توقف عما مضى

هل سبق وشاهدت ذبابة تحاول الهرب من النافذة؟ إن صوت الطنين الذى تصدره يحكى لنا قصة الذبابة - وقد تجد نفسك تقول للذبابة: "حاولى بجد أكبر"! إنه مشهد مؤسف، فهناك بضعة أقدام تبعدها عن الحرية، لو أن الذبابة فقط تتحلى بالحكمة لكى تتوقف عن محاولاتها الفاشلة للهرب وتتوجه للاتجاه الصحيح!

كم مرة وجدت نفسك تتمسك بخطة كانت ناجحة فى الماضى؟ نحن سجناء العادة؛ لذلك قد يكون من الصعب أن نتوقف عن ممارسة سلوكيات الماضى غير المفيدة مثل العناد والصراع.

قد نقع فى شرك القيام بنفس الشىء عدة مرات، ونأمل أن نحصل على نتائج مختلفة، تمامًا مثل الذبابة.

سل نفسك: "ماذا سأخسر إذا تمسكت بعاداتى غير المفيدة؟". هل ستكلفك سعادتك، إحساسك بحيويتك، فرحك؟ إن توضيح الثمن الذى ستدفعه سوف يساعدك على التوقف عنها.

بمجرد أن تبدأ، ستجد الباب المفتوح ينتظرك.

استعدادك هو أساس التوقف عما مضى.

حافظ على توازنك

ما حجم الوقت والجهد والانتباه الذى تخصصه للأمور التالية؟ أعط لكل واحدة درجة من ٠ إلى ١٠:

العمل

العلاقات

الذات

الروحانية

الصحة

الفراغ

هل تخصص لها نفس الوقت، أم أن هناك خللًا فى التوازن؟

إن القدرة على الموازنة بين أولوياتنا بشكل يومى أمر ضرورى للسعادة؛ فهى تعطينا إحساسًا بالسيطرة على مصيرنا وتساعدنا على الشعور بالتفاؤل.

عندما نصبح غير متوازنين، نفقد وجهتنا فى الحياة، وقد يؤدى بنا ذلك إلى التوتر وتحطم العلاقات وظهور مشكلات فى العمل تبدو خارجة عن سيطرتنا.

سل نفسك: "ما الخطوة الأولى التى يمكننى أن أتخذها لكى أستعيد توازنى؟". عد للقائمة الأولية وحدد ما تحتاج إلى أن تبذل فيه المزيد من الجهد. إن استعدادك للعمل سوف يكون له تأثير فورى على حالتك البدنية والذهنية.

إن التوازن يساعدك على إعادة اكتشاف سعادتك.

٧٦

تحديد أخلاقيات العمل

هل سبق أن لاحظت أن أسابيع العمل أصبحت أطول وأطول؟ في الحقيقة، أصبح البريطانيون اليوم يعملون ساعات أطول من أية دولة أوروبية أخرى. الأمر المضحك أننا نبدو فخورين بذلك، بل إننا نضع أخلاقيات العمل شارة على صدورنا! يبدو أننا بالغنا في الأمر، وأصبحنا نعاني تبعات ذلك الآن.

سل نفسك: هل أقدم عملى على عائلتى وأصدقائى؟ هل يتعارض عملى مع حياتى الأسرية؟ إذا كان الأمر كذلك، كن مستعدًّا لمواصلة القراءة.

من الطبيعى أن العمل أمر رائع. فهو مهم لكى نشعر بأهميتنا وانتمائنا ولضمان الأمان المادى، ولكن يجب ألا يأتى ذلك على حساب علاقاتنا وأسرتنا وصحتنا وسعادتنا فى النهاية. إذا كنت تجد أنك تقضى حياتك فى التعافى من آثار العمل، فقد حان الوقت لكى تحقق توازنًا جديدًا، وتبدأ بداية جديدة.

ليكن هدفك أن تعمل بذكاء أكبر، لا أن تعمل بجد أكبر، لكى تصبح سعيدًا.

٧٧

المزيد وهم

هل سبق أن شعرت أنك فأر تجارب يقف على عجلة ويستعمل البدّال بجنون، محاولاً زيادة سرعة العجلة التى لا تتحرك من الأساس؟ كلنا نريد المزيد: المزيد من المال، المزيد من النجاح، المزيد من السلطة، المزيد من الحب. إلا أن المزيد لا يكفينا أبدًا.

أريدك أن تفكر فى أن المزيد قد لا يكفيك أبدًا؛ حتى تفهم أن شخصيتك تكفى.

إن الحاجة "للمزيد" يحركها فى الأساس الإحساس بالنقص والخوف؛ فنحن نقول لأنفسنا: "ما أنا عليه لا يكفى"، "ما لدىَّ لا يكفى". وتبعدنا هذه الأصوات عن كمالنا وإحساسنا بأهميتنا.

تخيل شكل حياتك وما ستشعر به دون هذا الخوف. سوف تصبح مكانًا خصبًا، خاليًا من إدمان المزيد.

لقد حان الوقت لكي تعود إلى نفسك الحقيقية، وأن تستعيد ارتباطك بقيمة ذاتك التى هى أساس سعادتك. سوف تحمد الله وتشكره على ذلك.

القليل من الخوف يساوى المزيد من السعادة.

٧٨

السعادة على بُعد خطوة

كم عدد الأفكار التى تحول بينك وبين السعادة؟ أغلب الناس يشعرون بأن السعادة بعيدة عنهم، إلا أن الحقيقة أنها أقرب مما كانوا يعتقدون.

تأمل هذه الفكرة: أنت تبعد عن سعادتك بفكرة واحدة. كيف تشعر إزاء ذلك؟ لقد جعلت هذه الفكرة الكثير من عملائى يجدون أن السعادة أصبحت ملموسة ومتاحة بالنسبة لهم.

سل نفسك: "ما الأفكار التى تحول بينى وبين سعادتى؟" بمجرد أن تحددها، كن مستعدًّا لأن تتخلص منها. إن القيام بذلك بشكل منتظم يجعل عقلك خاليًا من الأفكار التى تعوقك وتحول بينك وبين سعادتك.

إن الرحلة إلى السعادة أقصر

مما تتخيل.

٧٩

سعادتك هدية

عندما يفوز فريق الكرة الذى أشجعه، أرغب فى الاحتفال مع الجميع. وعندما يخسر، أرغب فى الاختباء. عندما أجد مشهدًا فاتنًا للغروب، أريد أن يشاركنى الجميع رؤيته. عندما يصبح الجو باردًا ممطرًا، لا أعلن ذلك. عندما أسمع موسيقى جميلة، أريد أن يستمتع بها الآخرون. عندما يكون الأداء ضعيفًا، ألتزم الصمت.

هناك دافع طبيعى وراء كوننا نرغب فى مشاركة الآخرين سعادتنا؛ ففى الكثير من الأحيان، أجد الناس يفوزون بهدية السعادة من خلال تقديم السعادة للآخرين. إن الحياة تصبح بلا معنى بمجرد أن نتوقف عن مشاركة الهدايا المتاحة لنا. ليس للسعادة حدود، لذلك كلما أعطيت، أخذت.

كن كريمًا مع سعادتك،

فكلما أعطيت، أخذت.

٨٠

استقبل السعادة بشكل جيد

كيف تستجيب إذا قدم لك شخص السعادة على طبق، خالية من أى أعباء أو شروط يجب تلبيتها أو مصحوبة بأى شعور بالذنب؟ يبدو الأمر أبعد من أن يكون حقيقيًّا.

سل نفسك: "هل أستقبل السعادة بسهولة أم سأشعر بعدم الراحة وأرفضها؟".

نحن نمر كل يوم بهذه الاحتمالية؛ فالسعادة متاحة لنا فى كل مكان، لكن السؤال المهم هو؛ هل أنت مستعد لاستقبالها؟

كن مستعدًّا لأن تتخلص من صراعك ومقاومتك لكى تسمح للسعادة بأن تدخل إليك. الحقيقة أنه ليس عليك أن تقوم بأى شىء. ويعد تقبل الذات وشعورك بأهميتك وقيمتك الداخلية أساس استقبال هدية السعادة.

إن استعدادك لاستقبال السعادة

هدية رائعة.

٨١

لا بأس بك

فى المتوسط، يتم امتداحنا وتشجيعنا ٣٠,٠٠٠ مرة حتى وصولنا سن الثامنة عشرة. وأغلب هذا الثناء والتشجيع الذى نتلقاه يبدأ من سن الثالثة. وفى المقابل، يتم انتقادنا وتثبيطنا أكثر من ٢٥٠,٠٠٠ مرة. لذلك ليس من العجيب أن يكون لدى عملائى الذين عملت معهم اعتقاد يسيطر عليهم ويضر بهم كثيرًا - الاعتقاد بأنهم ليسوا جيدين. ويدمر هذا المعتقد الذى يحد قدرات الشخص رؤيتنا ويجعلنا نشعر ببؤس لا يوصف. ومن أعراض حالة "أنا ليست جيدًا بالحد الكافى":

- السعى وراء الكمال مع عدم الوصول إليه.
- الحط من شأنك فى علاقاتك و/أو أعمالك.

- عدم تلبية احتياجاتك لأنها ليست مهمة بالشكل الكافى.
- عـدم التحـدث لأن مـا ستقولـه لا يثـير الاهتمام.
- محاولـة إثبـات أهميتك الشخصيـة بشكل مستمر.

سوف تصبح السعادة دائمًا بعيدة عنك حتى تغير فكرتك عن نفسك. كن مستعدًّا لأن ترى نفسك بشكل مختلف. أنت جيد. تقبل ذلك. ما الذى ستخسره؟ لن تخسر سوى تعاستك.

لا تفوت فرصة أبدًا لأن تشجع نفسك وتثنى عليها.

٨٢

اختر أن تكون محظوظًا

هل أنت ممن يشترون ورقة اليانصيب ثم لا يتابعون ما إذا كانوا سيفوزون بها أم لا؟ أم أنك تفضل ألا تشتريها لأنك تعرف أن فرص فوزك مستحيلة؟

لقد عرَّف قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية السعادة بأنها "الحظ" و"التوفيق". ووفقًا لهذا التعريف، إذا لم يحدث أن اشتريت تذكرة رابحة، فأنت محكوم عليك بالتعاسة.

خذ دقيقة وفكر فى فكرة أنك قادر على أن تختار أن تكون سعيد الحظ. ركز على هذه الفكرة. سأعطيك

مثالًا لصديق لى - شخص سعيد الحظ بشكل لا يمكن تصديقه. فقد كانت "كيت" تقضى عطلات أكثر من أى شخص آخر أعرفه. لماذا؟ لأنها تؤمن بأنها سعيدة الحظ، وقد كانت قوة إيمانها بهذا المعتقد هى التى جعلتها تفوز فى كل سباقات الفوز برحلات - وقد فازت بها جميعًا.

إن اختيار حسن الحظ يعنى أن تعيش حياتك وأنت تشعر بأن العالم يقف فى جانبك. وإذا قررت أن تشترى تذكرة، فأنت لا تعرف أبدًا ما قد يحدث!

اختر حسن الحظ وادخل
لعبة الحياة.

٨٣

ليكن لك هدف في الحياة

لقد طفت العالم أبحث عن هدف. وقد ظننت أننى سأجده فى أمريكا، أو أننى قد أجده فى الهند أو أغلب الظن فى أوروبا أو نيوزيلندا. فى الواقع، وجدت الهدف الذى كنت أبحث عنه فى مدينتى عندما كنت أسير فى المتنزه!

بينما كنت أقلب فى ذهنى مسألة إيجاد هدفى، أدركت أنه شىء يمكننى أن أختاره، وأننى قادر على تعريفه بنفسى. ونظرًا لإيمانى الدائم بأننى قادر على إيجاد هدفى، ارتحت كثيرًا عندما أدركت أننى قادر على اختياره.

لقد اخترت الحب - الحب البسيط كما قد يبدو؛ فالحب هو إلهام حياتى، وحجر أساس كل قراراتى.

هل شعرت بالضياع أو العجز عند محاولة إيجاد هدفك؟ سل نفسك: "ما الهدف الذى اخترته لحياتك؟" استمع لإجابتك. هل يلهمك؟ هل يملؤك بالأمل؟ هل يعطيك إحساسًا بالمعنى والاتجاه؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تسير فى الاتجاه الصحيح.

إلهامك هو بوابتك

إلى هدفك.

٨٤

توقف عن إحراز أهداف فى مرماك

هل سبق أن وجدت نفسك تحقق هدفًا، لتكتشف أنك تشعر بالفراغ والضآلة؟

إننى أذكر إحساس خيبة الأمل الذى انتابنى عقب نشر أول كتاب لى وانتقالى إلى أول منزل اشتريته. كان من المفترض أن أكون غاية فى السعادة. فلماذا لم أكن كذلك؟ لقد أدركت عندما فكرت فى الأمر أننى ركزت كثيرًا على الناتج، الأمر الذى جعلنى أفقد استمتاعى بالعملية نفسها.

ربما قد حان الوقت لإلقاء نظرة على ما تستثمر وقتك وجهدك فيه. ما الأهـداف التى وضعتها لنفسك؟ هل ينصب تركيزك على الأفـق، الأمر الذى جعلك تفشل فى أن ترى الصورة التى تلوح أمامك؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا يعنى أن التغيير مطلوب.

الحياة مكونة من مجموعة من اللحظات، وليست أهـدافًا نهائية. خذ قـرارًا بـأن تجعل كل لحظة ثمينة. إن استعدادك لاستشعار كل لحظة كشىء ثمين وفريد سوف يكون له نتائج غير عادية.

اجعل أهدافك تشمل كل اللحظات

التى تمر بها فى مشوار حياتك.

٨٥

عشها بالكامل

هل تعيش حياتك بالكامل؟ لقد مررت بلحظات وجدت فيها نفسى أحاول التمسك بحياتى، وكأننى قادر على ادخارها ليوم صعب، وهذه ليست طريقة جيدة للسعادة، بل إن أحد أكبر أسباب التعاسة هى تأجيل السعادة. فنحن نؤجلها بقولنا إن اليوم ليس هو اليوم الذى سنصبح سعداء فيه. أنت قادر على عيش حياتك بالكامل من خلال إزالة الغطاء عن السعادة.

إن فن عيش الحياة بالكامل يعنى أن تتواجد فى كل لحظة تعيشها؛ فنحن نميل لتخيل شكل حياتنا لسنوات طويلة قبل كل يوم نعيشه، الأمر الذى يجعلنا نفشل فى أن نستمتع قدر إمكاننا بكل لحظة ثمينة متاحة هنا وهناك. نصيحتى لك أن تقيم ما إذا كنت تحيا حياة كاملة على مقياس من صفر إلى ١٠. فإذا لم تصل للنقطة ١٠ حدد ما تحتاج إليه لتصل إلى هناك، ثم ألزم نفسك بالقيام بما حددته وراقب حياتك وهى تزدهر.

كما يقول المثل:

الحياة ليست بروفة.

لذلك استغل أغلبها الآن.

٨٦

فكر بإبداع

أغلبنا يستخدم ٣٪ من قدراته الذهنية. فكر فى قدراتك غير المستغلة. إنها مذهلة!

إن نظامنا التعليمى يجعلنا مدربين على التفكير المنطقى، والذى يمنعنا من التفكير الإبداعى. إلا أن هناك حقيقة أخرى تظهر أمامنا بمجرد أن نتبع التفكير الإبداعى، وهى أن هناك عالمًا مليئًا باحتمالات وفرص غير محدودة، والتى هى نتيجة استعدادنا لأن نفتح عقولنا.

استغرق دقيقة كى تتذكر شعورك عندما كنت تطلق لخيالك العنان وأنت طفل صغير، عندما كانت أحلامك تحمل احتمالات غير عادية. اعلم أن هذه القدرة توجد فى داخلك.

يمكنك استخدام التفكير الإبداعى ببساطة من خلال التركيز عليه بشكل منتظم. سل نفسك: "ما التفكير الإبداعى الذى سيلهمنى الآن؟". اترك عقلك يجيب عليك بالإجابات التى تقودك إلى طرق جديدة.

إن التفكير الإبداعى موهبة توجد
بداخلك. اتركها تخرج
حتى يلهمك.

٨٧

تحلَّ بإيمان راسخ

عندما قالت لى زوجتى "فيرونيكا" إنها تريد أن تنجب طفلاً، اندهشت كثيرًا! فقد كنت أخشى أن أكون مشغولاً وغير قادر على التعامل مع مسئولية الأبوة. كان علىّ أن أقوم بمزيد من البحث الروحى لكى أوافق على ذلك.

لم يستغرق الأمر منى وقتًا طويلاً حتى أدرك ما هو مهم بالنسبة لى. ليس هناك "وقت مناسب" للإنجاب. الفكرة هى أن يكون لديك نوع راسخ من الإيمان. الحمد لله أننى فعلت ذلك! طبعًا، فلا يمكننى أن أتخيل حياتى الآن بدون "إنديا".

هناك حكمة قديمة تقول: "اسع وسوف يظهر لك الطريق الصحيح". ألن يكون من اللطيف أن ترى الطريق أولاً؟ ولكن الحياة لا تسير بهذا الشكل. فعلينا أن نقفز فوق حافة الهاوية وأن نتحكم فى أعصابنا؛ فهى الطريقة الوحيدة للنمو.

سل نفسك: "ما السعى الذى علىّ أن أقوم به الآن؟". تذكر أنه ليس هناك "وقت مناسب". فقط اسع الآن.

فى كل مرة تسعى فيها، تتحرك حياتك قدمًا بطرق لا يكون بإمكانك أن تتخيلها.

٨٨

تواصل مع الروح

عندما كنت فى السادسة عشرة من عمرى، أخذتنى والدتى لدرس أوَّلى عن التأمل. أتذكر أننى ذهلت تمامًا عندما سمعت أشخاصًا عاديين يتحدثون عن عوالم مختلفة تمامًا. إن تعرفك على حالات مختلفة من الوعى والتدرب على التأمل هو بداية رحلة حياة كاملة فى عالم الروحانيات.

إن حياتى اليومية الآن تتضمن التأمل والصلاة والتواصل الواعى بالروح. ومن الواضح بالنسبة لى أننى عندما أقوم بهذا التواصل، أنجح فى حياتى، وأننى عندما أنفصل عنها، أعانى الصراعات والمخاوف.

ماذا تفعل فى حياتك كى تتواصل مع روحك؟ قد يكون التواجد فى الطبيعة، أو الاستماع إلى الموسيقى أو النظر فى لوحة فنية جميلة أو الجلوس فى صمت. أيًّا كان ما تفعل، احرص على أن تعطى نفسك جرعة كافية منها كل أسبوع.

قبل أن تبدأ يومك، توقف
وتواصل مع روحك.

٨٩

عزز ثقتك أولاً

إننا نعيش فى عالم لا يمكن التنبؤ بما فيه. فعدم اليقين هو الضمان الوحيد المتاح لنا. كما أن التغيير موجود فى كل مكان. ماذا يمكننا أن نفعل؟ الثقة.

إن الثقة هى القوة التى تجعلنا نتغلب على مخاوفنا الماضية؛ فالثقة هى القوة التى تعيد بناء أحلامنا التى لم نحققها، والثقة هى الأساس الذى يمكن لعلاقاتنا أن تنمو بناء عليه. إن الطريق لتعزيز الثقة هو معرفة حجم الثقة الموجود فى حياتنا. ففى كل مرة ننام فيها نثق بأننا سوف نستيقظ، وفى كل مرة نعبر الشارع نثق بأننا سنصل للجانب الآخر منه. الآن اعمل على تعزيز هذه الثقة الداخلية

للمناطق التى تخاف منها، سواء كان عملك، أو الأمور المادية أو الصعوبات الى تواجهها فى علاقتك مع الآخرين.

إذا كنت تعانى مشكلة فى الثقة، أقترح عليك أن تبدأ بالتصرف كما لو كنت تثق. إن ما أعنيه بذلك هو أن تتبنى دور الشخص الواثق. كيف تشعر إزاء ذلك؟ ما الفرق الذى يحدثه ذلك؟ دع هذه التجربة تلهمك تعميق مستوى ثقتك.

تخيل العيش كما لو كنت واثقًا.

٩٠

اضحك وسوف تتغير اللعبة بالكامل

كانت ليلة مرهقة - ليلة أخرى لم يغمض لى فيها جفن بسبب طفلتنا، وكأن هناك نملاً يزحف على جسدى. وكانت "فيرونيكا" أكثر تعبًا، وتعجبنا كيف سنمضى ذلك اليوم. ثم بدأت "إنديا" تضحك. وفى غضون دقائق، عمت البسمات المكان، وتحولت بسرعة إلى قهقهة. اندفعت الدموع من أعيننا عندما سارت عدوى الضحك فى كل مكان.

فى بعض الأحيان يكون الضحك حبل النجاة. فعندما تصل الضغوط لذروتها وتشعر بأن رأسك يدور بأقصى سرعة له، يكون الضحك أفضل دواء. فالضحك يساعد على إفراز مادة الإندورفين التى تعد مسكنات طبيعية للألم فى الجسم فتتدفق فى مجرى الدم. لذلك يساعد الضحك على الاسترخاء ويعزز الإحساس بأنك فى حالة جيدة.

كن مستعدًا لأن ترى الجانب
الممتع فى أى موقف.

٩١

السعادة والإبداع يسيران جنبًا إلى جنب

عندما نشأت كعازف موسيقى، كنت أتساءل عما إذا كان علىّ أن أتعذب لكى أصبح فنانًا مبدعًا. لقد استمعت إلى معزوفات عباقرة أمثال "بيتهوفن" و"موتسارت" و"شوبرت" - جميعهم عانوا فى حياتهم. فهل علىّ أن أمر بنفس الطريق لكى أتمكن من التعبير عن نفسى؟

لحسن الحظ، كان هناك صوت بداخلى يؤمن بأن الإبداع يمكن أن يتم استلهامه من السعادة، وليس

من الألم وحده؛ فالمعاناة ليست شرطًا أساسيًّا للإبداع.

هذه الأيام، ما زلت مؤمنًا باعتقادى الأساسى وأرى أن السعادة والإبداع بينهما علاقة رمزية. فهما يغذيان بعضهما البعض، ويلهم أحدهما الآخر، وهذا المزيج الرائع يخلق احتمالات غير عادية فى حياتنا.

سل نفسك: "ماذا يمكننى أن أصنع إذا تركت السعادة تلهمنى؟" ثم حدد ذلك.

التزم بأن تسمح للسعادة
بأن تلهم إبداعك.

٩٢

الرقة اليومية

إنها قصة حقيقية: كان أحد أصدقائى يعبر شارعًا رئيسيًّا مزدحمًا، ثم توقف ليشترى بعض الورود عندما رأى سيدة عجوزًا تقف بمفردها فى حديقة منزلها. فكر قائلاً: "ألن يكون من اللطيف لو أعطيتها وردة؟". وعلى الرغم من أنه كان يدرك أنها قد تعتقد أنه شخص مجنون، قرر أن يخاطر. شعرت السيدة بامتنان شديد لدرجة أن عينيها اغرورقتا بالدموع. قالت له إن أحدًا لم يعطها زهوراً منذ سنوات.

قد يحدث ذلك كل يوم؛ فالأفعال الصغيرة التى تتم عن الرقة تحدث فارقًا كبيرًا.

إن الرقة علاج قوى؛ فهى تستعيد الأمل وتعزز الحب وتشجع على السعادة. إنها دليل على قوتك. إنها هدية حقيقية.

أسعد شخصًا ما من خلال استعدادك لأن تكون رقيقًا. قل له مجاملة صادقة، أو قدم له هدية صغيرة أو أعرب له عن جزيل شكرك وتقرب من الناس بطرق غير تقليدية.

لا تفوت فرصة أبدًا لتكون رقيقًا فيها.

٩٣

قدِّر التعاطف

عندما سافرت إلى موطن "الدالاى لاما" عند سفح جبال الهيمالايا، أسعدنى الحظ بمقابلة رجل دين كندى. دارت بيننا واحدة من أعظم المناقشات، بينما كان قائد سيارتنا يقودها بشكل جنونى، وتناولت المناقشة الفروق القائمة بين القيم الشرقية والغربية. كان هذا الرجل قد تخلص من حياته القديمة فى "ترونتو" لكى يصبح رجل دين وأعلن رفضه للقيم الغربية.

آثار الرجل اهتمامى بشدة. كان يقوم بشىء لطالما راق لى. أردت أن أعرف المزيد. سألته عن الفرق

الأساسى الذى أستشعره بين الثقافتين. وقد ظلت إجابته عالقة فى ذهنى من يومها: إنهم فى الشرق يقدرون العاطفة أكثر من أهل الغرب، بل إن العاطفة هى دائمًا الطريق الذى اختاروا السير فيه.

فى صميم التعاطف حب غير مشروط؛ فهو يخلصنا من الشر، ويخلق التفاهم ويساعدنا على تجاوز الاختلافات، كما أنه دليل حقيقى على الترابط الإنسانى. سل نفسك: "كيف لى أن أزيد تعاطفى اليوم؟"، وتصرف بناءً على الإجابة التى سوف تحصل عليها.

ضع التعاطف و الشفقة

فى صميم حياتك.

٩٤

آمن بنفسك

لطالما حلمت بتأليف كتاب، ولكن كانت هناك عقبة تعترض طريقى - لم أستطع أن أؤمن بأننى قادر على القيام بذلك! إننى أذكر جيدًا مزيج الخوف والتوقع الذى كان بداخلى عندما حصلت على أول عقد لتأليف كتاب. ماذا أفعل؟ على الرغم من أن إنهاء الكتاب كان جهدًا مضنيًا، فقد كان إحساسى بأهميتى وإيمانى بذاتى غير عادى. كان على أن أنتهى من كتابى وصوت الشك يرن فى رأسى، يخبرنى بأننى غير قادر على القيام بذلك، ولكننى أثبت خطأ ذلك!

ما حجم إيمانك بنفسك؟ ستجده يتذبذب على الأرجح وفقًا للموقف. على سبيل المثال، قد تشعر بالثقة فى عملك ولكنك لا تشعر بنفس الثقة فى علاقاتك بالآخرين. ومع ذلك فتنمية الإحساس بالإيمان بالذات فى جميع المواقف أمر ضرورى. فالثقة تمكنك من الاسترخاء، وتساعدك ببساطة على أن تكون نفسك، التى تعد بوابة السعادة والإشباع.

سل نفسك: "ما الخطوة التالية نحو إيمان أكبر بذاتك؟" ثم استعد لأن تقوم بقفزة نحو الأمام.

إن إيمانك بذاتك سوف
يهزم عدم ثقتك بنفسك.

٩٥

تذكر أنك تحدث فارقًا

اتخذت إحدى شركات التجميل ذات يوم هذا الشعار: "إذا كنت تعتقد أنك أصغر من أن تحدث فارقًا، فاقرأ بعض المعلومات عن البعوض". أود أيضًا أن أضيف أن البعوضة الصغيرة ليست وحدها القادرة على إحداث فارق، وهو الأمر الذى يعرفه أى أبوين حديثى العهد بالأبوة!

إن لشخصيتك الحقيقية تأثيرًا لا ينكر؛ فبإمكانك أن تقدم إسهامات مهمة للمجتمع المحيط بك أو قد تسهم بأشياء مضرة - الأمر راجع لك. خذ لحظة للتفكير فى الفارق الذى تود أن تحدثه إذا لم تكن

تحدثه بالفعل. فكر فى الإسهامات التى تقوم بها فى المنزل مع أسرتك وأصدقائك وفى عملك، سواء كان عملاً مقابل أجر أو عملاً تطوعيًّا. فكر فى العديد من الأمور التى يمكنك أن تحدث فارقًا بها. ربما يكون فى إمكانك أن تتصل بوالدتك أكثر، أو أن تقضى المزيد من الوقت مع أطفالك أو أن تصبح مستمعًا أفضل أو أن تمارس التدريبات بصبر أكبر أو أن تصبح جارًا يدعم جيرانه.

التزم بتقديم إسهامات قيمة لأسرتك ومجتمعك.

كن واسع الخيال؛ فقد يكون من الممتع أن تحدث فارقًا.

٩٦

استرخِ، استرخِ، استرخِ

كان أحد أصدقائى فى إجازة مؤخرًا، وفى أحد أيام الإجازة توقفت دراجته البخارية فى منطقة نائية. فى العادة كان صديقى هذا يثور عندما تسير معه الأمور على نحو خاطئ، لكنه فى هذه المرة قرر أن يذهب للسباحة ويحل المشكلة فى وقت لاحق. عندما عاد، اكتشف أن المشكلة هى أن دراجته البخارية ليس بها وقود.

أليس من المذهل أن تبدو الأمور طبيعية للغاية عندما تسترخى؟ على الرغم من ذلك، لا نسمح لأنفسنا بالاسترخاء إلا فى أيام الإجازات أو عندما نشعر بأننا نستحق ذلك. ولكن هناك طريقة أخرى.

فبإمكانك أن تجعل الاسترخاء قرارًا يوميًّا لك. قرر أن تسترخى قبل أن تبدأ يومك، وعندما تتوقف سيارتك بسبب الازدحام المرورى، وعندما تواجه مشكلة أخرى فى العمل.

إن الاسترخاء الإيجابى يساعدنا على التنفس بسهولة واستعادة قدرتنا على التفكير، ولا يتوقف على كيفية أدائنا للعمل بشكل جيد، أو على حجم المال الموجود لدينا فى البنك أو كيفية سير علاقاتنا بشكل جيد.

قرر كيف ستسمح للاسترخاء بأن يصبح أسلوب حياتك بدلاً من أن يكون مكافأة تكافئ نفسك بها فى نهاية يوم شاق.

اجعل الاسترخاء اختيارك لتحظى بالسعادة.

٩٧

جسِّد قيمك

خذ دقيقة وأشر للمكان الذى تعتقد أنه اتجاه الشمال. هل أنت واثق بأنه الاتجاه الصحيح؟ سوف أتعامل مع ما تقول على أنه موضع ثقة على الرغم من أنك تحتاج لبوصلة لكى تقطع الشك باليقين. هيا، أمسك بالبوصلة. هل كنت تسير فى الاتجاه الصحيح؟

يرمز الشمال فى هذا التدريب إلى الاتجاه الذى تتجه إليه، وتمثل البوصلة جوهر القيم التى ترشدك فى طريقك. إذا وجدت أنك لا تسير فى الاتجاه الذى تريده فهذا دليل جيد على أنك غير

واثق من قيمك الجوهرية، وأن البوصلة الخاصة بك تعطى معلومات خاطئة.

تخيل أن اسمك سيظهر فى قاموس تتبعه ثلاث صفات تصفك. ماذا ستكون؟ سل نفسك: "ما الذى أرمز إليه؟ ما الذى أهتم به؟".

عندما تتضح لك الأمور المهمة بالنسبة لك، تأكد أنها موضوعة فى مركز عالمك - هذه هى قيمك الجوهرية، وهذه هى بوصلتك.

السعادة هى أن تكون
مرتبطًا بقيمك.

٩٨

الصداقة هى كل شىء

عندما قابلت زوجتى "فيرونيكا" لأول مرة، كانت تعيش فى طوكيو، وكنت أنا أعيش فى لندن. وقد بدأت علاقتنا بمكالمات دولية مرتفعة التكلفة بسبب معيشتى فى لندن، ولكن كانت هناك هدية فى ذلك، لأن هذه المكالمات سمحت لصداقتنا بأن تنمو قبل أى شىء آخر. وقد بقيت صداقتنا فى صميم علاقتنا وحافظت علينا فى أوقات السراء والضراء.

تخيل حياة بدون صداقة. ليس هناك من تشاركه أفراحك ومخاوفك. لا أحد يدعمك ويشجعك. على

أحـد يعتنى بك. لا أحد تحتفـل معه بنجاحك. على الرغم من ذلك، من السهل علينا أن نضع الصداقة أسفل أولوياتنا ونحن ننشغل بمشاغل الحياة.

إذا كنـت تـرى أنـك مشغـول لدرجـة لا تسمح لك بتكويـن صداقات حقيقية، فهـذا يعنـى أنك مشغول أكثر من اللازم!

ابدأ فى جعل الصداقة من أولوياتك مرة أخرى. كن مستعدًّا لأن تستثمر بعض وقتك وطاقتك واهتمامك فى تعزيز الصداقات المقربة بالنسبة لك.

فكر فى أهم شخص بالنسبة لك

وأخبره بذلك.

٩٩

اخدم الآخرين واسعد بذلك

على مدار السنوات أصبحت معتادًا النزول فى فندق قريب من المنعطف رقم ٤ بالطريق السريع. إنه المكان الذى أقابل فيه زميلى "روبرت هولدن". وهناك تعرفنا على سيدة تدعى "بام" تعمل فى الفندق. كانت "بام" بطلة فى تقديم الخدمات. ففى كل مرة كنا ننزل بالفندق، كانت تحيينا بابتسامة من القلب، وكانت تهتم بنا اهتمامًا حقيقيًّا وتهتم بما نقوم به، وتطلعنا على أحدث اكتشافاتها مما تقرؤه وتشاهده على التلفاز. إنها تعامل الجميع بهذه الطريقة؛ فخدمة الآخرين ليست أسلوبًا تستخدمه، ولكنها انعكاس لشخصيتها.

ماذا تمثل لك الخدمة؟ ساعات طويلة وتضحية؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا فهم خاطئ تمامًا. إن الخدمة الحقيقية تعنى مشاركة قلبك وروحك مع الآخرين وخلق علاقات قائمة على الثقة. إنها تشمل معرفة وتلبية احتياجات شريك حياتك وأصدقائك وأفراد أسرتك وزملائك وعملائك. إنها فلسفة قائمة على العطاء كوسيلة للسعادة.

سل نفسك: "كيف لى أن أخدم الناس تمامًا كل يوم؟"، ثم كن مستعدًّا لأن تعطى بدون أنانية - سوف تكافأ على ذلك حتمًا.

ركز على ما تعطيه، لا على ما تأخذه.

١٠٠

الحب، الحب، الحب

توقف للحظة وسل نفسك: ما أهم شىء فى حياتى؟ هل هو حسابك فى البنك أم منزلك أم وظيفتك أم حالتك الاجتماعية؟ هل هم أفراد أسرتك أم أصدقاؤك؟ على الرغم من أن هذه العوامل مهمة فى حياتك، أنا أعتقد أن أهم شىء فى الحياة على الإطلاق هو الحب.

إن شكل الحب الذى أشير إليه لا يعنى العاطفة فحسب، وإنما هو فلسفة فى العيش. وهذه الفلسفة تضع الحب أولاً، قبل أى شىء آخر. إنها اختيار معانقة الحياة بحنو وشفقة وتعاطف وفهم وزيادة قبولك لنفسك وللآخرين.

تذكر، أنك لن تجد أبدًا السعادة قبل الحب! قدم الحب أولاً ثم ستصلك السعادة.

قدم الحب فى علاقاتك الإنسانية

وعملك وحياتك.

الخاتمة

تهانينا! لقد فعلتها! لقد أظهرت التزامك بأن تكون سعيدًا.

آمل أن تكون قد علمت المزيد عن حقيقتك وعن الهدايا والمنح الموجودة فى حياتك من خلال الصعوبات التى تقدمها لك كل صفحة من صفحات الكتاب. كن مستعدًّا لأن تشارك الآخرين ما تعلمته. كن مستعدًّا لأن تنشر هداياك الثمينة. سوف ينتفع أفراد أسرتك وأصدقاؤك وزملاؤك من ذلك، كما سينتفع منه الغرباء، وسوف تنتفع أنت بطرق قد لا تستطيع تخيلها - الآن.

نبذة عن المؤلف

"بين رينشو" خطيب ملهم ومقدم ندوات ومدرب ومذيع ناجح. لقد سافر حول العالم كى يدرب القادة فى مجالات الأعمال التجارية والصحة والتعليم. كما أنه يقدم خطبًا عامة وورش عمل من خلال مؤسستى مشروع السعادة والتدريب على النجاح.

ومن أعماله أيضًا:

The Secrets: 100 Ways to Have a Great Relationship

Successful But Something Missing

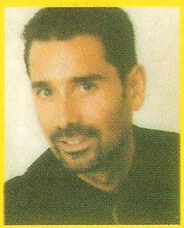
Together But Something Missing

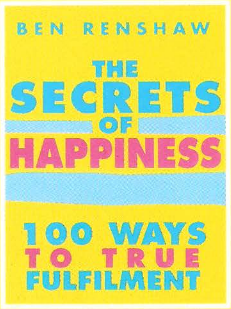
لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات عن ورش العمل الجماعية التى يعقدها "بين رينشو" أو الدورات والإرشادات التى يقدمها أو عن كتبه وشرائطه يرجى الاتصال بـ:

The Happiness Project
Elms Court, Chapel Way, Oxford OX2 9LP
Tel: 01865 244414, Fax: 01865 248825
Email: hello@happiness.co.uk
Website: www.happiness.co.uk

ما أسرار السعادة؟





المال؟
الإنجازات؟
العلاقات؟

اكتشف الإجابات الحقيقية داخل هذا الكتاب الفريد من نوعه، والذى يمدك بالحكمة العملية التى تساعدك على الحفاظ على السعادة لا الوصول إليها فحسب!

من الموضوعات الرئيسية فى هذا الكتاب:

- اختر السعادة ولا تسع وراءها
- حقق الإشباع فى حياتك الآن
- كن سعيدًا بغض النظر عن أى شىء

سوف يلهمك هذا الكتاب بتقديمه رؤية جديدة لتشكيل مستقبلك.

بين رينشو مدير مشارك فى مؤسسة "مشروع السعادة" الشهيرة، وخبير فى العلاقات الإنسانية، كما أنه حاصل على جائزة "بيرفكت ماتش" للأفلام والبرامج الوثائقية الخاصة بالقناة الرابعة بالتليفزيون البريطانى.

6 281072 067441
282204975

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة